التدريب الرياضى

والتكامل بين النظرية والتطبيق

تأليف
أستاذ دكتور
عادل عبد البصير على

١٩٩٩

مركز الكتاب للنشر

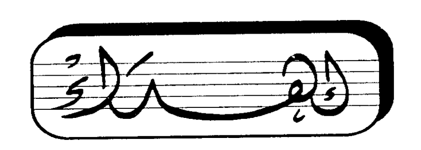
الطبعة الأولى

١٩٩٩



مصر الجديدة: ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة
ت: ٢٩٠٨٢٠٣-٢٩٠٦٢٥٠-فاكس: ٢٩٠٦٢٥٠
مدينة نصر: ٧١ شارع ابن النفيس - المنطقة السادسة - ت: ٢٧٢٣٣٩٨

بسم الله الرحمن الرحيم



إلى المهتمين بالعملية التعليمية فى مجال
التربية الر اضية من دارسين ومدرسين ومدربين
إلى زوجتى وأبنائى
وإلى كل من بذل جهداً ومشورة
فى سبيل اخراج هذا المؤلف

أ. د / عادل عبد البصير علي

الفهرس

الموضـــوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
(٦٩)	حمل التدريب.	٣٩٨
(٧٠)	النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مستويات الخطة السنوية، الإعداد البدنى، الإعداد المهارى، الإعداد الخططى لعام ٩٤/ ١٩٩٥م.	٣٩٨
(٧١)	النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على صفات الإعداد البدنى، خلال الخطة التدريبية السنوية لعام ٩٤/ ١٩٩٥م.	٣٩٩
(٧٢)	التوزيع الزمنى لتنفيذ برنامج الإعداد البدنى العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ٩٤/ ١٩٩٥م.	٤٠٠
(٧٣)	التوزيع الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ٩٤/ ١٩٩٥م.	٤٢٢
(٧٤)	النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لزمن التدريب على كل جهاز من الأجهزة بالنسبة للزمن الكلى خلال خطة التدريب عام ٤٩/ ١٩٩٥م.	٤٢٣
(٧٥)	البرنامج الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ٩٤/ ١٩٩٥م.	٤٢٤
(٧٦)	البرنامج الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ٩٤/ ١٩٩٥م.	٤٢٥
(٧٧)	البرنامج الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ٩٤/ ١٩٩٥م.	٤٢٦
(٧٨)	البرنامج التفصيلى للشهر (١) ١٩٩٤/ ١٩٩٥م.	٤٢٧
(٧٩)	البرنامج التفصيلى للشهر (٢) ١٩٩٤/ ١٩٩٥م.	٤٢٨
(٨٠)	البرنامج التفصيلى للشهر (٣) ١٩٩٤/ ١٩٩٥م.	٤٢٩
(٨١)	البرنامج التفصيلى للشهر (٤) ١٩٩٤/ ١٩٩٥م.	٤٣٠

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
(٩٥)	النواحى النظرية فى الخطة التدريبية السنوية لعام ٩٥/١٩٩٦م.	٤٤٦
(٩٦)	حمل التدريب.	٤٤٦
(٩٧)	النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مستويات الخطة السنوية للإعداد البدنى، الإعداد المهارى، الإعداد الخططى ١٩٩٥م.	٤٤٧
(٩٨)	النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على عناصر الإعداد البدنى خلال الخطة التدريبية السنوية لعام ١٩٩٥م.	٤٤٧
(٩٩)	التوزيع الزمنى لتنفيذ برنامج الإعداد البدنى العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٥م.	٤٤٨
(١٠٠)	ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية الأولى أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام (١٩٩٥-١٩٩٦م).	٤٦٩
(١٠١)	ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية الثانية أسبوعياً خلال السنة التدريبية لعام (١٩٩٥م-١٩٩٦م).	٤٦٩
(١٠٢)	ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الأولى من مرحلة المسابقات أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٥ - ١٩٩٦م.	٤٧٠
(١٠٣)	ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الثانية من مرحلة المسابقات أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٥ - ١٩٩٦م.	٤٧٠
(١٠٤)	التوزيع الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٥ - ١٩٩٦م.	٤٧١
(١٠٥)	النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لزمن التدريب على كل أجهزة الجمباز بالنسبة للزمن الكلى خلال خطة التدريب عام ١٩٩٥م - ١٩٩٦م.	٤٧٢

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
(١٣)	يوضح العلاقات الارتباطية بين التحمل وكل من القوة والسرعة.	١٢٦
(١٤)	مبدأ الراحة المستمرة ممثلة فى مسار منحنى نبض القلب بعد نهاية حمل التدريب.	١٣٩
(١٥)	تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى الخاص للاعب الجمباز.	١٧٣
(١٦)	تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى الخاص للاعب الجمباز.	١٧٥
(١٧)	تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى الخاص للاعب الجمباز.	١٧٧
(١٨)	الوحدة التدريبية الرابعة للإعداد البدنى الخاص للاعب الجمباز.	١٨٠
(١٩)	تمرينات الدائرة بالبرنامج (١) للإعداد البدنى العام للمرحلة السنية من ٩-١٠ سنوات.	١٨١
(٢٠)	الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى العام.	١٨٣
(٢١)	الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى العام.	١٨٤
(٢٢)	(أ) الشد لأعلى للبنين. (ب) التعلق بثنى الذراعين والثبات للبنات.	١٩٥
(٢٣)	الجلوس من الرقود للجنسين.	١٩٥
(٢٤)	الجرى الارتدادى.	١٩٥

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
(٢٥)	الوثب الطويل للجنسين.	١٩٥
(٢٦)	العدو ٥٠ ياردة.	١٩٥
(٢٧)	الجرى ٦٠٠ ياردة.	١٩٥
(٢٨)	العدو ٥٠ متر.	٢٠٣
(٢٩)	الوثب العريض من الثبات.	٢٠٣
(٣٠)	قياس قوة قبضة اليد.	٢٠٤
(٣١)	الشد لأعلى على العقلة من التعلق.	٢٠٤
(٣٢)	الجرى ٤×١٠ متر.	٢٠٤
(٣٣)	الجلوس من الرقود.	٢٠٤
(٣٤)	اختبار الإعداد البدنى الخاص للاعبى الجمباز من ٩ - ١٢ سنة.	٢١٥
(٣٥)	الوثب فى المكان.	٢١٩
(٣٦)	الوثب أماماً.	٢٢٠
(٣٧)	الوثب لأعلى من الجلوس على أربع.	٢٢٠
(٣٨)	الوثب أماماً لأكبر مسافة.	٢٢٠
(٣٩)	قفزة الأرنب.	٢٢١

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
(٨٨)	عضلات الرجلين	٢٣٦
(٨٩)	أهم العضلات العاملة فى التجديف (عن KUI'T TITTEL)	٢٣٧
(٩٠)	أهم العضلات العاملة فى المصارعة (عن KURT TITTEL).	٢٣٧
(٩١)	أهم العضلات العاملة فى بعض أوضاع الثبات فى الجمباز (عن KURT TITTEL).	٢٣٨
(٩٢)	أهم العضلات العاملة فى كرة القدم (عن KURT TITTEL).	٢٣٩
(٩٣)	أهم العضلات العاملة فى رمى القرص فى ألعاب القوى (عن KURT TITTEL).	٢٣٩
(٩٤)	أهم العضلات العاملة فى رمى الرمح فى ألعاب القوى (عن KURT TITTEL).	٢٤٠
(٩٥)	أهم العضلات العاملة فى دفع الجلة فى ألعاب القوى (عن KURT TITTEL).	٢٤٠
(٩٦)	أهم العضلات العاملة فى الوثب العالى فى ألعاب القوى (عن KURT TITTEL).	٢٤١
(٩٧)	أهم العضلات العاملة فى كرة اليد (عن KURT TITTEL).	٢٤١
(٩٨)	التوافق الأولى عند تعلم مهارة المرجحة من الارتكاز الإبطى على جهاز المتوازيين (جمباز).	٢٤٦

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
(٩٩)	مرحلة الكف خلال تعلم مهارة المرجحة من الارتكاز على جهاز المتوازيين.	٢٤٧
(١٠٠)	مرحلة الثبات والآلية خلال تعلم مهارة المرجحة من الارتكاز الإبطى على المتوازيين.	٢٤٨
(١٠١)	التقسيم العادى لفترات التدريب.	٢٧٨
(١٠٢)	التقسيم المزدوج لفترات التدريب.	٢٧٨
(١٠٣)	الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى العام (١).	٢٩٥
(١٠٤)	الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى العام (٢).	٢٩٦
(١٠٥)	الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى العام (٣).	٢٩٧
(١٠٦)	الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة (الإعداد البدنى العام).	٢٩٨
(١٠٧)	الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى الخاص.	٣٠٠
(١٠٨)	الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى الخاص.	٣٠٢
(١٠٩)	الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى الخاص.	٣٠٤
(١١٠)	الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدنى الخاص.	٣٠٦
(١١١)	الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى العام (٩٣-١٩٩٤م).	٣٤٥

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
(١٢٦)	الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدنى الخاص (٩٤/ ١٩٩٥م).	٤١٩
(١٢٧)	الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى العام (٩٥/ ١٩٩٦م).	٤٥١
(١٢٨)	الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى العام (٩٥/ ١٩٩٦م).	٤٥٣
(١٢٩)	الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى العام (٩٥/ ١٩٩٦م).	٤٥٦
(١٣٠)	الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى الخاص (٩٥/ ١٩٩٦م).	٤٥٩
(١٣١)	الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى الخاص (٩٥/ ١٩٩٦م).	٤٦٢
(١٣٢)	الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى الخاص (٩٥/ ١٩٩٦م).	٤٦٤
(١٣٣)	الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدنى الخاص (٩٥/ ١٩٩٦م).	٤٦٦



يشير التطور الحادث فى شتى مجالات الأنشطة الرياضية فى غضون الفترة من عشر سنوات إلى العشرين سنة الماضية إلى تقدم القدرات البدنية للاعبين. كما يشير هذا التقدم إلى ارتفاع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

وعلى ضوء اكتمال الجانب الاجتماعى والبدنى والبيولوجى الذى يجب دائماً التأكيد عليه فى ممارسة أى نشاط رياضى، يجب على المدربين والمدرسين أن يلاحظوا دائماً أثر هذا التقدم ودوره الهام فى التأثير على نظام التدريب والتمرين والمسابقات حيث أن التدريب يعتبر الرباط الذى يجمع بين اللاعب والمسابقة والاستفادة الكاملة جسمياً ورياضياً من حيث الأثر، هذا إلى جانب التأثير الإيجابى التربوى البنائى.

وتنحصر واجبات المدرب فى إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى انجاز، واستخدام الخبرات الناجحة فى إثراء ذلك، ويعتمد الانجاز الرياضى على استكمال الإعداد البدنى دائماً كخطوة أولى وله فى ذلك جانب رئيسى فى مجال الثقافة الرياضية،. وهو عامل على الطريق الأمثل للبناء الجسمانى والحركى للفرد، ويعتمد عليه فى اضطراد التقدم ويعد الإنجاز العالى عامل هام فى المستوى الثقافى الذى يظهر فى الابداع فى الأداء والتطور الكامل للشخصية.

إن التدريب الرياضى عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعى الأمثل للدولة، وهو عنصر فى تحقيق الهدف التربوى لبناء الإنسان المثالى وفقاً للتطور المتناسق للشخصية فى الفرد.

ويتميز التدريب الرياضى بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية

وفقاً للترابط الدقيق بين التعليم والكفاح السياسى بين فلسفتى الأحزاب والثورة والبناء العلمى والتربية الأيدلوجية (الفكرية)، ويعمل فى نفس الوقت فى التوجيه القائم للحصول على قمة الإنجاز العالى، وبينما يتحتم أن يكون النشاط الرياضى فى دروس التربية الرياضية فى المدرسة الديمقراطية كنظام للبناء الجسمانى الرياضى لرفع وتأمين القدرة العامة للانجاز إلا أن التدريب الرياضى يستهدف الحصول على القدرات العالية فى الانجاز فى مجال المنافسات الدولية والعالمية.

وانطلاقاً من هذا المفهوم الخاص بالبناء العام والخاص يلاحظ أن التدريب الرياضى عملية تخصصية فى البناء الخاص ويعتبر عامل هام فى هذه العلاقات المتبادلة ويتضح من خلال ذلك أن خواص التدريب الرياضى ليست محدودة فى اتجاه واحد ولكن تتبع القواعد الخاصة بالعلاقات التى تجمع بين "الهدف، والمحتوى والطريقة" كعملية تربية وفقاً لمحتوى معين يلتقى مع كيانها القائم.

ويعنى هذا أن التدريب الرياضى هو أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحاً نحو تحقيق الإمكانات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز والكمال، ويتطلب ذلك مزيداً من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التى يحتاج إليها اللاعب والتى تنعكس على العمل تنظيماً وكفاحاً.

أن أعلى درجات الإنجاز الرياضى ليست نتيجة البناء الجسمانى وتعلم الأداء الفنى والخططى والتربية الديمقراطية وإنما فى نفس الوقت يبنى على أساس تنمية الشخصية التى تساعد فى نفس الوقت فى القدرة على الانجاز وإمكانية الحصول على مزيد من التقدم الذى يبنى على الوصول إلى مستوى الانجاز العالى، ويتضح من ذلك مدى التقدم الكبير فى المنافسات الذى يبنى على أساس ضرورة استيفاء نظام التدريب والمنافسات.

وبالرغم من أن نجاح المدرب بعد ذلك يعتمد على مدى إمكانية المدرب والمساعد على ربط كل من التربية كأسلوب والبناء كوحدة وكفرض أساسى فى كل مرحلة عمل إلا أنه يلاحظ أن جهود مدربينا فى جمهورية مصر

العربية الذين يحاولون بذلها فى الوصول بلاعبيهم إلى مستوى الإنجاز العالى لم تلقى الحظ الكافى من النجاح وعلى الرغم من ذلك فإن مستوياتنا الرياضية وصلت إلى مستوى لا تحسد عليه.

ومن وجهة نظرى يرجع سبب هذا الإخفاق إلى النقص الحاد فى المعلومات ليس فقط فى مجال التدريب الرياضى ولكن فى كافة مجالات التربية الرياضية على الاطلاق.

وقد يتبادر إلى الذهن أن المدرب عليه أن يجتهد فى الوصول إلى مستوى جيد فى عمله، ولذلك من الضرورى أن يزود نفسه بالمعلومات الضرورية لذلك ومن هنا تبرز أهمية هذا المرجع والحاجة إليه حيث راعينا أن يتناول هذا الكتاب أخلاقيات المدرب، حمل التدريب، الإعداد البدنى وطرقه ووسائل تقويمه، ونماذج لبعض التمرينات المستخدمة فيه، وبعض النماذج الإيضاحية لجسم الإنسان والعضلات العاملة فى بعض الأنشطة الرياضية، والإعداد المهارى والخططى، والتخطيط الرياضى والتخطيط للتدريب الرياضى، ونموذج لخطة تدريب أولمبية وانتقاء الموهوبين فى الأنشطة الرياضية.

وكان الغرض الأساسى من تقديم هذا الكتاب هو أن يجد فيه الطالب المتخصص فى مجال التدريب الرياضى والمدرس حاجته للاستزادة بأحدث المعلومات النظرية فى مجالات التدريب الرياضى.

وأدعو الله سبحانه وتعالى أن أكون قد وفقت فى الإسهام والمشاركة بهذا الجهد المتواضع فى ملء فراغ ولو ضئيل مما تعانيه المكتبة العربية فى مجال التدريب الرياضى.

بورسعيد
سبتمبر ١٩٩٢

أ. د. عادل عبدالبصير على

مقدمة

الطبعة الثانية

يسعدنى أن أقدم الطبعة الثانية الجديدة من كتاب التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق إلى كل من المدربين الرياضيين ومدرسى التربية الرياضية وطلاب كليات التربية الرياضية فى كل من مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا ، بعد أن لاقت الطبعة الأولى منه انتشاراً وقبولاً أدى إلى نفاذها.

وقد راعيت تدعيم هذه الطبعة الثانية الجديد بما تم من تطور خلال الخمسة سنوات الأخيرة فى مجال أخلاقيات التدريب، والمدرب، وحمل التدريب، الإعداد البدنى، طرق الإعداد البدنى وتقويمه، والإعداد المهارى، والإعداد الخططى، والتخطيط، وانتقاء الموهوبين إلى جانب إضافة فصلاً كاملاً عن التغذية لكل من الرياضيين فى مجال البطولات الرياضية وقطاع الرياضة للجميع.

وآمل أن تكون هذه الطبعة الثانية الجديدة من الكتاب بمثابة دافع للجميع لمزاولة الرياضة وخلق الأبطال فى شتى الأنشطة الرياضية المختلفة.

والله ولى التوفيق،،،

المؤلف

أ. د. عادل عبدالبصير على

١/٠ أخلاقيات التدريب

١/١ الحاجة للأخلاقيات

٢/١ معنى أخلاقيات التدريب

٣/١ تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب

٤/١ تأثر الخصائص بمعايير الأخلاق

٥/١ دستور الأخلاقيات للمشتغلين بالمهنة

١/٠ أخلاقيات التدريب The Coaching Ethics

١/١ الحاجة للأخلاقيات The Need For Ethics

فى طيات الموجة التكنولوجية الدائمة التطور التى تجتاح العالم سوف تصبح الأخلاقيات غاية فى التعقيد تحت مظلة الحرية الزائدة التى تعطيها بعض الدول لشبابها والتى يمارسونها بأسلوب خاطئ، مما أدى إلى زيادة الإجرام أو الميل للإجرام بين الأطفال الأحداث والشباب فى شتى بلدان العالم.

ومما لا شك فيه أن زيادة معدل الاجرام يعتبر إنذاراً للسلطات ومؤشراً خطيراً يشير إلى انهيار الأسرة وبالتالى المجتمع والبيئة الاجتماعية.

ولكى نتلافى هذا الانهيار يتحتم على المسئولين عن الشباب ترسيخ قواعد وقيم ومبادئ الأخلاق عن طريق - توفير خطوط الإرشاد الصحيحة والسهلة- تطبيقات الأخلاقيات تكون مختصرة وسهلة.

٢/١ معنى أخلاقيات التدريب The Deffinition Of Ethics Inn Coaching

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة فى الآراء حول المعنى الأساسى للكلمة وتهتم الأخلاق فى المقام الأول بالقيم الانسانية التى تضع الأساس فى العلاقات الاجتماعية.

ويضع قانون ويسبتر Weispeter عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

أ - نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.

ب- مجموعة مبادئ دقيقة تثبيت للأخلاقيات.

جـ- الخلق تعنى:

(١) التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.

(٢) السلوك الطيب.

د - القابلية لأن يكون حكماً طيباً أو شريراً.

(١) التكيف للمعيار الجيد والصحيح.

(٢) الأفعال المقررة على الامتناع الداخلى.

(٣) الاتصال بالعملاء المقبولين - اقتناع المجتمع.

٣/١ تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب :

Society's Influence On Ethics In Coaching

تناول العديد من الكتاب والباحثين الكتابة عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتى تدافع عن الرياضة التى كانت تمارس آنذاك والتى تعكس المبادئ الأساسية للحياة.

* اليونانيون كانوا يشتركون فى الأنشطة التى تمثل الامتياز -الجمال- ففى المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثانى لا يمنح شيئاً.

* الرومان كانوا يجدون متعة فى الاشتراك فى الأنشطة التى تتسم بالوحشية والقسوة ومرد ذلك إلى أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر كانت مكافأته الموت.

* الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم هو الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية، وقد عبر أحد الفلاسفة (لومبارى Lombary) عن رأيه تجاه ممارسة النشاط الرياضى فى قوله الفوز ليس كل شئ ولا هو الشئ الوحيد، وأن الرئيس الأمريكى السابق (فورد Ford) قال أن أول مكان لإبداء الرغبة فى التفوق هى الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شئ.

وفى عام ١٩٦٥م، ١٩٦٩م أعجب الشعب الأمريكى بلعبة البيسبول لأنها تتميز بالعدل فى النقاط.

وبمضى السنوات اشتهر فريق من سان فرانسسكو ولقبوا بعمالقة البيسبول نتيجة فوزهم بالمركز الأول فى عدة بطولات، وفى عام ١٩٧٨م أحرز الفريق المركز الثانى فقوبلوا من مشجعيهم بالتوبيخ وكأنهم لم يحصلوا على شئ فعبر الفريق عن رأيه بأن الأخلاق تعطى نتائج شفوية. ومن هنا يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالاخلاق أو بعده.

٤/١ تأثر الخصائص بمعايير الأخلاق :

Characterisitics Influenced Ethics Standarde

يعتبر المدرب أو المدرس أو القائد الرياضى بصفة عامة هو المثل الأعلى لتلاميذه أو طلابه أو لاعبيه، حيث تنعكس تصرفاته على تلاميذه خلال احتكاكه اليومى بهم، ومن هنا تبرز فعالية الخصائص والمميزات الأخلاقية لشخصية القائد الرياضى فى التأثير الايجابى على أخلاقيات طلابه فالأخلاقيات سلوك يكتسب ولا يورث.

فالمدرب يمكنه أن ينجز القاعدة الحيوية فى التنمية الموجبة لنظام القيم من خلال المثال الشخصى لإحتكاكه "اليومى بالطلاب.

ويتطلب ذلك توافر الخصائص التالية فى المدرب أو القائد الرياضى.

١/٤/١ الثقة بالنفس Self - Confindence

الثقة بالنفس سمة تشتق من أحكام أو تقديرات الشخص لصورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه.

وخصائص الثقة بالنفس لدى المدرب أو القائد الرياضى يمكن أن تظهر فى السلوك الذى يتميز بما يلى:

السعادة والواقعية، الصلابة والحذر واليقظة والحيوية والطاقة والخلو من الخوف والقلق والأمان والطمأنينة (١٠: ٢٧١).

٢/٤/١ الشجاعة Courage

قال ايثوب Asob (أنه من السهل أن تكون شجاعاً لمسافة أمنة).

وتقتضى الشجاعة المشى نحو ميدان الرياضات مع الجرأة المفعمة بالحيوية والثقة بالنفس.

ويمكن أن نفرق بين ثلاث أنواع من الشجاعة:

١/٢/٤/١ شجاعة بدنية :

وتتضمن قلب الأسد، الجسارة، وهذا هو الاحترام عن طريق الجميع.

١/ ٤/ ٢/ ٢ شجاعة ذهنية :

هى امتلاك القوة الأساسية والتصرف فيها بحكمة.

١/ ٤/ ٢/ ٣ الشجاعة الأخلاقية :

عملها الصواب والخطأ، وتصميم بواسطة المعايير الاجتماعية.

١/٤/٣ الأمانة Honesty :

هى الحقيقة ولا بد أن تحترم كتعبير مضبوط للواقع الذى يثبت صحته، والأمانة تقابل الخداع والتزييف، وتتضمن الحقيقة فى العمل والمحافظة على الوعود ومقاومة الكذب والخداع.

والمدربون أو القادة الرياضيين مسئولين عن أنفسهم وليس عن الآخرين فى اجراء الدستور الأخلاقى والمعايير الأخلاقية يجب أن تكون كاملة ولا تكون مصممة عن طريق رأى الأغلبية.

١/٤/٤ الشرف Honor :

الشرف تأثير مطلوب والفرد يصبح شريفاً عندما يحافظ على كلمته أو وعده ويكون واضحاً فى أداء واجبه المحدد وفى التعامل بشرف مع اللاعبين، ويتضمن الشرف المبادئ العالية فى مهنة التدريب وعمل ما هو مطلوب عمله للفرد بالضبط.

١/٤/٥ العدل Justice:

يتضمن العدل النزاهة فى مواقف اللعب بدون تحيز، والمدرب يقوم أساساً بالقضاء نحو اللاعبين والقواعد التى تحكم المشاركة.

١/٤/٦ الإخلاص (الولاء أو الانتماء) Loyalty:

من أهم الصفات التى يجب توافرها لدى المدرب أو القائد الرياضى وتتطلب من الأفراد أن يعطوا أقصى ما يمكنهم، وأن يكون لديهم الولاء للمؤسسة، وللإدارة التى يعملون فيها.

١/٤/٧ المثابرة Perseverance:

وهى القدرة على المطاولة ببطئ وثبات التقدم نحو الهدف المحدد، وتتضمن بعض التقدم مع عدم الاستخفاف بالعوائق.

كما أنها توضح القدرة على عدم التسليم بالاخفاق فى موقف معين وانما اعتبار هذا الاخفاق نقطة انطلاق جديدة لتحقيق النجاح دون أن يفقد الأمل.

١/٤/٨ المسئولية Responsibility :

المسئولية تتضمن مسئولية الفرد أولاً وأخيراً عن أفعاله أى تحمل نتائج ما يتخذه من قرارات سواء كانت هذه النتائج ايجابية أو سلبية بدون أن يلقى اللوم على الآخرين. فالمدرب هو المسئول الأول والأخير عن نتائج فريقه وعن تصرفاتهم خلال التدريب والمنافسات.

١/٤/٩ ضبط النفس Sels Control:

خاصية هامة وضرورة نسعى لتحقيقها لدى الرياضين فامتلاك الأفراد لضبط النفس سوف يقودهم إلى الشكل المقبول فالأفراد المتزنى العقل يكونون ثابتين راسخين واقوياء إذا خسروا المباراة، ولا يلوموا الآخرين، وعندما يكسبوا المباريات يحتفظوا باتزانهم، وبأمتلاكهم هذه الخصائص سيكونون أسياد قدراتهم.

١/٤/١٠ الصدق Sivcerity :

يتضمن السلوك الواضح والتربية والأمانة فى قول الحق، والتكلم بصراحة فى قوة وحماس، والفرد الذى يمتلك هذه الخصائص دائماً ما يمتلك شئ ما يعطيه فاعطاء النصيحة للاعب الذى خسر المباراة، والأخبار الطيبة للاعب الذى جرح كبرياؤه فهذا تأثير صادق يكون ذو تأثير صحى على كل فرد قلق.

١/٤/١١ العلاقات الرياضية Sports Manship :

الاتزان أحد المعتقدات الأساسية للعلاقات الرياضية التى تنبت جذورها من القاعدة الذهبية، عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به، وتتطلب هذه القاعدة كمية ملائمة من الاتزان العقلى والحضور الذهنى.

٥/١ دستور الأخلاقيات للمشتغلين بالمهنة

Professional Codes Of Ethics

يجمع المشتغلين فى كل مهنة دستور أخلاقى يلتزم به جميع العاملين تحت مظلة هذه المهنة ولا يقبل العضو فى هذه المهنة إلا اذا أعلن تعهد الأفراد بأن يدعم المجتمع ويجعله جديراً بالاحترام والقيم الأخلاقية، ويحافظ على السلوك الشرفى المثالى ويوضح مثل وأهداف المهنة.

وفى إطار المبادئ الأخلاقية اقترح أن يتضمن دستور الأخلاقيات للمشتغلين بمهنة التربية الرياضية على النقاط التالية:

١ - التأكيد على المثاليات اللائقة للبطولات الرياضية واللعب النظيف والسلوك الأخلاقى.

٢ - التخلص من كل ما هو مدمر للقيم فى اللعبة.

٣ - التأكيد على القيم التى تستمدها من اللعب.

٤ - تكريم الفرق الزائرة والإداريين وتوطيد العلاقات الرياضية.

٥ - حتمية التزأم الاخصائيين الرياضيين بحكم القانون.

٦ - الانجاز من خلال الفهم وقبول قواعد اللعبة والمعايير الأهلية للانتخابات.

٧ - تشجيع القادة الرياضين على استخدام حق المبادرة والحكم الجيد بواسطة اللاعبين فى الفريق.

٨ - التعرف على الرياضيين لتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والذهنية والأخلاقية والاجتماعية لما فيه صالحهم.

٩ - اثبات الاستاذية ومواصلة النبوغ فى التدريب.

١٠- تشجيع الاحترام لكل الرياضيين وقيمهم.

١١- التواضع عند النصر واللطف عند الهزيمة.

١٢- تنمية العلاقات الرياضية الأخلاقية بين المدربين.

١٣- انجاز المسئوليات لكى تزيد الخدمات الصحية ولتكوين بيئة خالية وآمنة من المخاطرات.

١٤- تشجيع المستويات العالية فى السلوك والتحصيل المدرسى بين كل الرياضيين.

١٥- يجب أن يغرس فى ذهن الرياضى العادات الصحية الجيدة وتتضمن القوانين فى قواعد التدريب الصحيحة.

١٦- يكافح لتنمية الصفات القيادية الرياضية لكل رياضى والحكم الجيد.

٢/٥/١ الدليل الأخلاقى للرياضيين : Code Of Ethics For Coaches

يعتبر مد اللاعبين بالخبرة من أهم الضروريات التى تجعلهم مقبولين اجتماعياً وعلى المستوى الشخصى، وتساعد المنافسات الرياضية على نمو العلاقات الانسانية التى تحدد السلوك لقبول الصفة الشخصية.

والمدرب له القدرة على التأثير على اللاعبين فى الاختيار وفى نمو القيم الشخصية والصفات المرغوبة.

وفلسفة وسلوك وحالة المدرب يجب أن يضرب بها المثل أى يحتزى بها كمثل أعلى للخصائص البشرية.

ويجب على المدرب أن يتعرف على مساوئ كل شخصية ويساعدها على أن تنمى الثقة وتتعرف على نفسها وعلى الأشخاص الموجودين فى البيئة المحيطة بها.

وتحدث العديد من الخبرات التى يساهم فيها المدرب واللاعب تحت ظروف ضغط المسابقات التى تتطلب النصح وخبرة التعامل معها هذه الخبرات تحتوى على اللحظات التعليمية التى يشارك فيها المدرب بالرأى الصائب ويبدى فيها تفهمه وسيطرته التى تؤثر على رد فعل اللاعب والخصم والحكم الذى يدير المباراة.

وعلى المدرب أيضاً مسئولية مد اللاعبين بالمعلومات والتدريب الذى

يساعد على الوصول إلى الرقى بمستوى التعليم ويساهم أيضاً فى رفع مستوى الرياضة فى المجتمع.

٣/٥/١ الاعتبارات الأخلاقية للمدرب : Ethical Consideration For The Coach

١ - ان يحترم كل لاعب كشخصية منفردة.

٢ - يجب أن يكون مثلاً للاعبين فى احترام الآخرين والمنافسين.

٣ - يجب أن يكون مثلاً يحتذى به فى الشكل والشخصية وأسلوب الكلام.

٤ - يجب أن يحترم رأى الحكام ولا يحتد على أرائهم.

٥ - يجب أن ينمى فى لاعبيه احترام اظهار مواطن الضعف فيهم.

٦ - تعليم لاعبيه أن يلعبوا بروح اللعبة وان يحترموا قواعدها.

٧ - يجب خلق روح التفاهم بين لاعبيه وحبهم للعبة وتشجيع روح التعاون وفن القيادة.

٨ - يحاول خلق الرفاهية للاعب عن طريق:

٨/ ١ تنقية مادة التدريب.

٨/ ٢ إعداد وسائل تعلم آمنة.

٨/ ٣ ملاعب آمنة.

٨/ ٤ المحافظة على سلامة اللاعبين من التعب والاكتئاب النفسى.

٨/ ٥ إعداد وسائل طبية ملائمة ومعالجة.

٩ - استخدام التساوى والميزان العادل فى الحكم بين اللاعبين وتقويم مستوياتهم.

١٠- التعامل مع اللاعبين باحترام وتساوى ولطف.

١١- الانتقاد البناء المباشر للاعبين فى الهدف السلوكى الموجب.

١٢- مدح اللاعبين لأمانتهم وتجنب استغلالهم لتمجيد الذات.

١٣- التأكيد على العلاقات الرياضية النموذجية واللعب النظيف فى كل المواقف التنافسية.

١٤- تعليم اللاعبين كيفية الالتصاق بقواعد الأمانة وحضور الدروس وقواعد الذوق العامة.

١٥- أن يكون معروف فى مجال الرياضة بأنه يحقق مستوى ملائم لتقدم اللاعبين.

١٦- حريص على تطوير وتحديث مستواه العلمى والمهنى.

١٧- حريص على الاشتراك فى المنظمات والهيئات التى تنهض بالرياضة.

١٨- أن يتعامل بكياسة وتعقل مع المواقف المحرجة والمتأزمة.

١٩- أن يعمل على تحضير اللاعب جيداً بحيث يكسبه ثقة فى المباريات الرياضية.

٢٠- أن يطلب العناية الطبية للاعبين قبل بداية الموسم الرياضى.

٢١- أن يتعاون مع الآخرين فى التحضير للمواسم الرياضية.

٢٢- يكون حريصاً على الحضور فى جميع المباريات والمنافسات الرياضية.

٢٣- يساهم بالاقتراحات البناءه للاتحاد المختص لترقية وتنظيم الخبرات الرياضية - التنافسية.

٢٤- إظهار الاحترام والتقدير لأخصائى الدورات ومساعدتهم فى الوقت المناسب.

٢٥- حرصه على إتاحة الوقت لمقابلة احتياجات اللاعبين.

٢٦- تشجيع المشاهدين لإظهار السلوك المحترم وكرم الضيافة نحو خصومهم - المدرب يجب أن يعمل على امتصاص رد فعل الجماهير-.

٢/٠ المدرب.

٢/١ التأثير على الرياضى.

٢/٢ الموقف الذهنى والتفكير والتجهيز للمباراة.

٢/٣ المدرب كشخصية مستقلة.

٢/٠ المدرب The Coach

فى هذا الفصل المختصر هناك عدد من القواعد الإضافية التى تكون فيها المسئوليات المختلفة للمدرب ذاتية فى تطبيق مظاهر علم النفس. فكثير من هذه الوظائف ينفذها اللاعبون بدون إرشاد المدرب ولكن على المدرب أن يربط هؤلاء جميعاً، فيوحد الفريق كوحدة وظيفية واحدة متماسكة كما يجب عليه أيضاً أن يواصل اكتساب معرفة الأسس العلمية للرياضة، وأن يتخذ القرارات على قواعد من المنطق العلمى والحكم الجيد.

ويستطيع المدرب استخراج الطاقات الموجودة فى الإنسان حيث مواهبه متعددة الأشكال وقابل للاستيعاب وسوف يكون تأثيره على اللاعبين بشتى الطرق لا حدود له.

٢/١ التأثير على الرياضى Impression On Athletes :

إن الساعات العديدة التى يقضيها المدرب مع اللاعب توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعب، وتنمية اللاعب تتأثر تأثيراً كبيراً بشعوره تجاه مدربه مثل الولاء والإعجاب - ومناط الاسناد للشخص يتأثر بمداركه الحسية (سلبية - إيجابية) وهى رغبات واتجاهات اللاعب للمدرب.

إذا توافق اللاعب مع سياسة المدرب أو أسلوبه للوصول إلى هدف ما، وإذا أحب واحترم اللاعب مدربه فان اقتراحات المدرب والأهداف التى يسعى للوصول إليها سوف تتحقق ولكن على العكس فإذا لم يحترم اللاعب مدربه أو لا يحبه شخصياً أو لم يقتنع به مهارياً فسوف يجد صعوبة كبيرة فى تحقيق أى نتائج إيجابية معه.

ومن الواضح أنه عندما يتفق شخصان فى أرائهما ينشأ بينهما نوع من الاحترام المتبادل، ولسوء الحظ التجارب الشخصية السابقة قد تؤثر فى الشخص فاللاعب الذى أحب واحترم مدربه السابق عندما يأتى مدرب آخر جديد نرى

اللاعب لا يتوافق معه لأنه حل محل مدربه السابق الذى يحبه ويحترمه، وبالتالى تكون نتائجه أقل بكثير مما سبق.

ويجب على المدرب الناجح أن يتوافق فكرياً ومهارياً مع اللاعبين وعليه أن يحسن من علاقته بهم سواء داخل الملعب أو خارجه.

٢/١/٢ كيفية التنبؤ بنجاح الرياضى بمساعد التحليل النفسى

Predicting Success In Athletes With The Aid Of Psychlogycal Ressearch.

من أهم المشاكل التى تقابل المدرب كيفية اختياره اللاعبين وما هى الصفات التى يمكنه الاعتماد عليها فى الاختيار؟ هل يستطيع المدرب أن يتنبأ بالقدرة المهارية للاعب فيما بعد من مرحلة النمو التى مر بها؟

٢/١/٢/١ الوراثة والخبرة Heredity And Experience :

تلعب بعض الصفات الوراثية دوراً هاماً فى اختيار اللاعب المناسب للعبة مثل الطول والوزن وبناء الجسم.

والوراثة لها ارتباط أيضاً بمستوى ذكاء اللاعب لذلك نجد أن بعض اللاعبين الناجحين مهارياً على المستوى الأوليمبى ينتمون لعائلات بها أبطال رياضيين أو يتمتعون بصفات رياضية مميزة، وعلى كل حال فإن الذين ليست لديهم مثل تلك الصفات الوراثية يستطيعون بالمثابرة والتدريب تحقيق التميز الرياضى.

٢/١/٢/٢ التكوين الجسمى Body Type :

يستطيع التدريب الجاد بالمثابرة التغلب على أى إعاقة فى التكوين الجسمى للرياضى للتميز فى لعبة معينة.

٢/١/٢/٣ الخبرة المبكرة Early Experince :

هناك اعتبار هام لانجاز النجاح فى الألعاب الرياضية يكمن فى أنواع الخبرات المبكرة التى أمتلكها الرياضى أو اللاعب، إن الخبرات الحركية للطفولة تخدم كأساس لتعليم المهارات الأكثر تعقيداً فى الحياة، ولهذا فإن معرفة ما يعلمه الرياضى وانجازاته الرياضية الأخرى تساعد المدرب على التنبؤ بمستواه.

٢/ ١/ ٢/ ٤ الشخصية Personality :

بعض سمات الشخصية التى تظهر وينسب لها النجاح الرياضى هى الاصرار وعدم العدوانية والقيادة، وعندما تنسب المميزات لاخلاص اللاعبين وأمانتهم فى لعبة أو مواقف خاصة فى الرياضة، فان التحليل الإحصائى قادراً على التنبؤ باحتمال نجاح شخص فى فريق أو مواقف أو فى حادثة.

٢/١/٣ القدرات العامة General Abilities:

فى التنبؤ بالإبداع فى الألعاب الرياضية فان الرياضيين الصغار لهم قدرات عامة أكثر من رياضيو الثانوى أو الأكبر سناً، ومع هذا السن تحدث عملية نضج وارشاد وتمييز ويجب أن يكرس الرياضى وقته فى مرحلة النضج لأداء التدريبات والواجبات لكى يبلغ درجة عالية من المهارة.

وتتطلب المحاولات الرياضية للشباب حركات ومجهوداً كبيراً ولكن الشخص الناضج يصبح قادراً على انجاز الواجبات الكثيرة، وليس من المعقول أن يكون اختبار واحد أو عدد من الاختبارات قادراً على الحكم التمييزى بين الرياضيين وبين الرياضات المختلفة.

٢/١/٤ التنبؤ الأولى Prediction From Initial Status:

يجب أن نضع فى الاعتبار أن المستويات العالية للفرد الرياضى ليست بالضرورة قواعد مطبقة للتنبؤ بمستويات الفرد الرياضى فى المستقبل.

وبالرغم من وجود متعلمين بسرعة ومتعلمين ببطء فلا يوجد فرد متعلماً بسرعة باستمرار ولا آخر بطئ التعلم باستمرار، ويعنى ذلك عدم وجود مؤشراً للقدرة على الاستيعاب العام أو معامل للتحسين ويجب أن يكون للمدرب توقعات لانجاز لاعبيه العديدين.

والتحسن النسبى فى الأداء للمهام البسيطة أكثر توقعاً من الأداء للمهام المعقدة.

٣/١/٥ التدريب ومواقف المباراة Practice And Game Situation:

إن التنبؤ المطلوب من الأداء يشابه فى الغالب شروط الاختيار عن قرب بالمناقشة أو الواقعية للشروط.

واللعب فى نصف ملعب كرة السلة يقل قليلاً عن قدرة اللعب بالمثل فى الملعب كاملاً، والتصويب فى التدريب بواسطة الشخص نفسه ليس كمثل الأداء فى المباراة.

٦/١/٢ التفكير النهائى Concluding Thought :

التكهن بالحالة الرياضية واختيار أعضاء الفريق والتغييرات فى الأشواط هى قليل من المشاكل التى يواجهها المدرب.

وفى المستقبل سيكون المدرب أكثر تعلماً وبحثاً وأكثر استعداداً كخليط ينتج عنه نجاحاً أكبر فى تدريب الرياضيين الصغار الموهوبين.

٧/١/٢ المعاملة الفردية للاعبين Treatment Of Individual Players :

تحتم طبيعة اللاعبين على المدرب معاملة الفريق ككل ولكن غالباً ما يكون هناك اهتمام خاص قد يعطى للفروق الفردية. ان مهارة المدرب تتحدد بقدرته على التنبؤ باحتياجات اللاعبين الفردية، فالمدرب الذى يؤدى إلى مستوى عال بمقاييس غير صلبة ونظرة إيجابية هو الشخص الذى يطور البطل الحقيقى بشرط أن يكون اللاعب مستعداً لأن ينصت ويتعلم إن العلاقات الفردية بين المدرب واللاعب لها تأثير إيجابى للرقى بمستوى اللاعب وعلى المستوى الشمولى لأداء الفريق.

٢/٢ الموقف الذهنى والتفكير والتجهيز للمباراة :

كثيراً من الحكايات والاشاعات قد نسجت وكثير من المقالات والتعريفات الرائجة قد كتبت عن المزاج الذهنى للاعب قبل المباراة.

وعلى افتراض شكلها المثالى للفعل فإنها تضع اللاعب فى وضع جيد لانجاز مهاراته جيداً للحفاظ على أقصى أداء.

والموقف الذهنى للاعب نفسه أو للفريق يستطيع المساعد تلافى كثير من العوائق التى تؤدى إلى العيوب غير المتوقعة.

ويتفق المدربون على أن السمات الطبيعية والمهارات والتدريب الرياضى له

أهمية كبرى ولكنهم أيضاً يشيرون إلى التجهيز الذهنى الجيد للمنافسة كعنصر هام للفوز.

ولا يتفق المدربون حول كيفية مساعدة اللاعبين وتطوير هذا الموقف، ولكل مدرب تكتيكاته - كثير منها يعتمد على شخصية المدرب وقدرته على التأثير فى مواقف أعضاء فريقه، ومع ذلك فإن تطوير موقف ذهنى أو تجهيزه هو جزأ مكمل لشكل اللاعب، ومن يريد أن يفوز يجب أن يثق فى نفسه وفى فريقه ويثق فى أن الفوز ليس ممكناً فحسب بل هو احتمال واقع (حتماً) ووجود مثل هذا الموقف ليس فقط مهما يوم المباراة ولكن اثناء الأسابيع المختلفة وحتى اثناء السنة.

وتعطى كميات من الحماس والطاقة المستهلكة اثناء التدريب - الممارسة- مؤشراً عن ما يختزن ليوم المباراة، والحفاظ على الروح المعنوية عالية لأعضاء الفريق هو مفتاح نجاح المدرب، والمدرب خلال مواقفه وأفعاله يشكل شعور المجموعة.

٣/٢ المدرب كشخصية مستقلة :

يتفق معظم علماء التدريب الرياضى على كون المدرب الرياضى شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة فهو يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر.

وفى دراسة أوجليف وتوتكو (١٩٦٦م) التى أجريت على مجموعة مختارة من المدربين وأخرى ممن يدرسون للتعرف على الطبيعة الشخصية للمدرب المثالى. أمكن التوصل إلى الفارق بين مجموعة المدربين والممارسين فيما يلى:

١ - مجموعة ناجحة جداً (من المدربين) عندهم الرغبة لكى يكونوا على القمة.

٢ - منظمون يخططون لكل شئ.

٣ - كانوا يتمتعون بالاختلاط بالناس.

٤ - يتحكمون فى عواطفهم تحت ضغط شديد..

٥ – يميلون للثقة بالنفس.

٦ – سجلوا صفات قيادية عالية.

٧ – يميلون لحب السيادة وتحمل المسئولية.

٨ – يلومون أنفسهم ويقبلون التأنيب إذا ارتكبوا خطأ معين.

٩ – ناجحون عاطفياً.

١٠– اصرار فى التعبير عن الميل العدوانى لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التى يتمتعون بها كمدربين.

وعلى الجانب السلبى أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين، وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فرقهم، ولا يميلون إلى دعم أحد نفسياً عند التعرض لطارئ نفسى. المدربون هم أشخاص ولذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين.

٣/٠ حمل التدريب.

١/٣ تعريف حمل التدريب.

٢/٣ مكونات حمل التدريب.

٣/٣ مستويات حمل التدريب.

٤/٣ قاعدة الإثارة أساس لعملية التدريب.

٥/٣ مبادئ حمل التدريب.

٦/٣ الحكم على درجة حمل التدريب.

٧/٣ ظاهرة حمل التدريب الزائد.

٣/٠ حمل التدريب Training Load :

٣/١ تعريف حمل التدريب The Definition Of Training Load :

يعرف Harra حمل التدريب على أنه الثقل أو العبء البدنى والعصبى الواقع على كاهل اللاعب الذى ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة.

فى حين يفرق ماتفيف Matveev بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجى، واعتبره قوة المثير، وفترة دوام المثير، وعدد مرات تكرار المثير الواحد، والحمل الداخلى واعتبره درجة الاستجابات العضوية التى تنشأ نتيجة للحمل الخارجى (٩ : ١٠)، (١١ : ٥١).

٣/٢ مكونات حمل التدريب Formed Of Training Load :

يمكن تقسيم مكونات حمل التدريب التى يمكن عن طريقها التحكم فى تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلى:

٣/ ٢/ ١ شدة المثير الحركى Intensity Of Stimuluse.

٣/ ٢/ ٢ فترة دوام المثير (الزمن الذى يستغرقه المثير الحركى الواحد).

Duration Of Stimuluse

٣/ ٢/ ٣ عدد مرات تكرار المثير الحركى Frequence Of Stimulues.

٣/ ٢/ ٤ كثافة المثير الحركى (فترة الراحة بين مثير حركى وآخر).

Density Of Stimulues

٣/٢/١ شدة المثير الحركى Intensity Of Stimuluse:

ويقصد بها قوة المثير الحركى وقدرته على استنفاد قوة اللاعب كسرعة أو قوة أو الصعوبة المميزة للأداء. ووحدة القياس فى هذه الحالة هى.

أ - مقدار قوة المقاومة: وتقاس بوحدة وزن الكيلو جرام كما فى رياضة رفع الأثقال أو التمرينات باستخدام الأثقال.

ب- مقدار مسافة الأداء : وتقاس بوحدات الطول وهى المتر كما فى الوثب الطويل أو رمى القرص أو الوثب العالى فى ألعاب القوى.

جـ- مقدار السرعة : وتقاس بوحدات السرعة م/ث كما فى الجرى أو السباحة أو التجديف.

د - توقيت الأداء وتقاس بوحدات الزمن (ثانية دقيقة ساعة) كما فى الألعاب الرياضية ككرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد أو كرة الطائرة أو الهوكى . . . الخ أو فى المنازلات الفردية كالمصارعة والسلاح والملاكمة.

٢/٢/٣ فترة دوام المثير الحركى Duration Of Stimuluse :

وهى مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب رفع ثقل وزنه ٧٠كجم مرة واحدة مثلاً أو الجرى ٢٠٠ متر عدو مرة واحدة أو السباحة ١٠٠ متر مرة واحدة أو الدحرجة الأمامية على الأرض مرة واحدة مثلا . . الخ.

٣/٢/٣ عدد مرات تكرار المثير الحركى Frequence Of Stimuluse :

وتحدد بعدد مرات تكرار المثير بالجرى ١٠٠م ثلاث مرات مثلاً أو الوثب فى المكان ١٠ مرات أو رفع ثقل يزن ٦٠ كجم خمس مرات أو دفع الجلة ذات وزن محدد ١٠ مرات . . الخ.

٤/٢/٣ كثافة المثير الحركى Densety Of Stimuluse :

ويقصد بكثافة المثير الحركى العلاقة بين فترتى العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة - الساعة التدريبية - وينصح علماء الطب الرياضى أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب فى نهايتها إلى ١٢٠ نبضة فى الدقيقة.

ويوجد نوعان من فترات الراحة راحة سلبية ويستريح فيها اللاعب تماماً ولا يقوم فيها بأى نشاط بدنى مقصود، والأخرى راحة إيجابية نشطة وتتحقق من خلال العمل أو الأداء وتتميز باعطاء تمرينات لا تؤدى إلى حدوث التعب وإنما تساعد على استعادة القدرة على العمل، وفى معظم الأحوال تستخدم تمرينات المرجحات أو الاسترخاء خلال فترة الراحة الإيجابية.

٣/٣ مستويات حمل التدريب :

نتيجة لأبحاث المتخصصين فى الطب الرياضى والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضى وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب إلى مستويات وذلك بقياس مدى تأثيره على أجهزة الجسم الحيوية، وقد وضعت هذه المستويات لدرجات حمل التدريب بعد تحديد أقصى قدرة للفرد ١٠٠٪.

ويمكن تقسيم مستويات حمل التدريب إلى ما يلى :

٣/ ٣/ ١ الحمل الأقصى Maximum Of (Strength) Load.

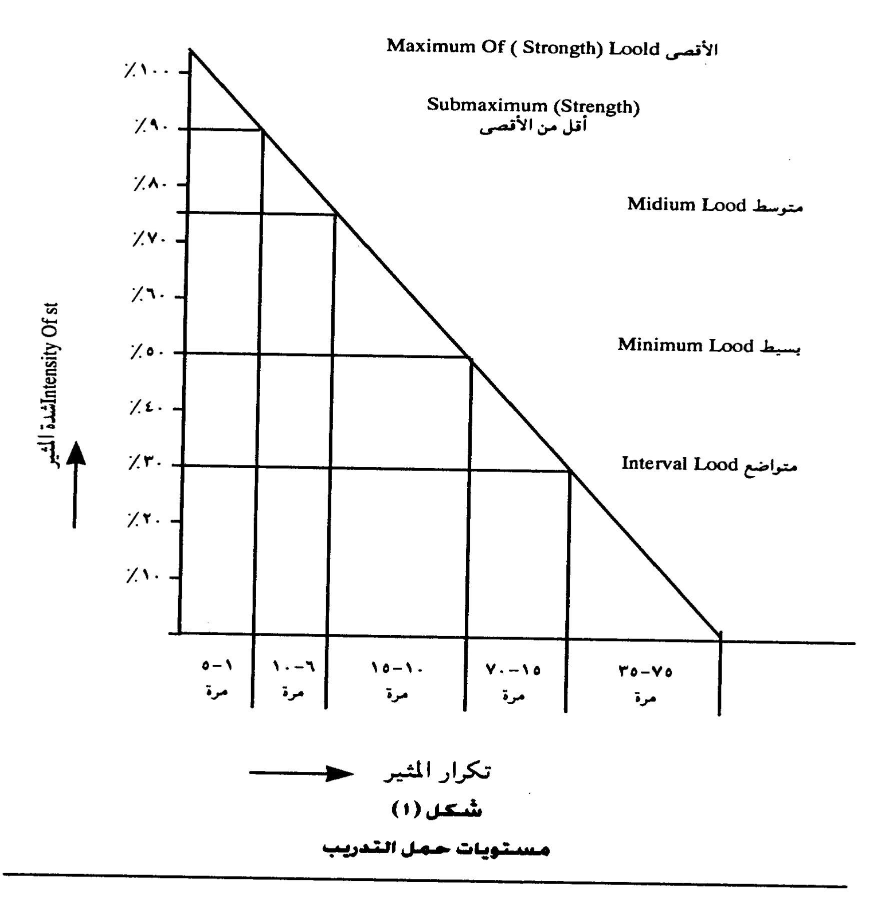
٣/ ٣/ ٢ الحمل الأقل من الأقصى Sub Maximum (Strength) Loab.

٣/ ٣/ ٣ حمل المتوسط Midum Load.

٣/ ٣/ ٤ حمل بسيط Minimum Load.

٣/ ٣/ ٥ حمل متواضع Interval Load.

يوضح الشكل (١) مستويات حمل التدريب حيث تتراوح شدة حمل التدريب بالنسبة لحمل التدريب الأقصى ما بين من ٩٠-١٠٠٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد مرات تكرار من ١-٥ مرات حتى يصل معدل نبضات القلب إلى أكثر من ١٨٠ نبضة فى الدقيقة (١٨٠ ن/ د) وبالنسبة لحمل التدريب الأقل من الأقصى ما بين من ٧٥-٩٠ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وعدد مرات تكرر من ٦-١٠ مرات حتى يصل معدل نبضات القلب من ١٦١-١٨٠ ن/ د بالنسبة لحمل التدريب المتوسط تتراوح شدة حمل التدريب من ٥٠٪ - ٧٥٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ويسمح بعدد مرات تكرار ما بين ١٠-١٥ مرة حتى يصل معدل النبض من ١٥١-١٦٠ ن/ د، وبالنسبة لحمل التدريب البسيط تتراوح شدة حمل التدريب إلى ما بين من ٣٠٪ - ٥٠٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، ويسمح بالتكرار ما بين ١٥-٢٠ مرة حتى يصل معدل النبض من ١٣١ - ١٥٠ ن/ د، وبالنسبة لحمل التدريب المتواضع تتراوح شدة حمل التدريب من ١٠٪ - ٣٠ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، ويسمح بعدد مرات تكرار تنحصر ما بين ٢٥-٣٥ مرة، حتى يصل معدل نبض القلب إلى أقل من ١٣٠ ن/ ب.



شكل (١)

مستويات حمل التدريب

٤/٣ قاعدة الإثارة أساس لعملية التدريب:

يرتبط التدريب بأساليب تامة الاختلاف فى الإثارة العصبية ويجب على اللاعب أن يجمع فى التدريب بين هذه الإثارة ومجال التدريب، ومع طول تأثير هذه الإثارة على الأجهزة الحيوية تتكون ظاهرة التكيف والملاءمة حيث تتقدم القدرات البدنية والقوة المضادة، ويتضمن التدريب مجموعة من الإثارات الحركية الإرادية، ويتكون منها الأساس الفعلى لزيادة الامكانات الوظيفية للأجهزة الحيوية والجرعة الصحيحة للإثارة لها أهمية حتمية وفاصلة لنجاح التدريب، وبمعرفة القواعد الفسيولوجية لتأثير الإثارة العصبية يسهل تقدير الجرعة الصحيحة للإثارة، ومن الملاحظ أنه بواسطة المقدار الكافى لمجال الإثارة(كالإثارة الحركية) يمكن تنمية المكونات الوظيفية للأجهزة الحيوية المثلى، وتقول أول القواعد عن روكس Rox (بالإثارة يتحقق العمل).

ويعتبر قانون شولتز - ارندش Scholtes, Arndsch بالنسبة للمدرب أهم مساعد لتحديد جرعة حمل التدريب التى تقول:

٣/ ٤/ ١ أن التفاعل العادى للإثارة العصبية يؤدى إلى عمل.

٣/ ٤/ ٢ أن التفاعل الموجى العالى للإثارة العصبية يرتقى بالعمل.

٣/ ٤/ ٣ أن التفاعل القوى للإثارة العصبية يعيق العمل.

٣/ ٤/ ٤ أن التفاعل الضعيف للإثارة العصبية يعيق العمل.

٣/ ٤/ ٥ أن نقص التفاعل للإثارة العصبية يضر بالعمل.

ويجب بالنسبة للحركة الإثارة فى التدريب أن توجه إلى مجموعة التفاعل العالى وغالباً ما يلاحظ عدم توافر هذه القاعدة بالقدر الكافى، وعلى سبيل المثال كما يحدث فى حمل التدريب الديناميكى الذى لا يطبق بالقدر الكافى، وغالباً ما تكون الإثارة فيه متماثلة لعدة أسابيع أو أشهر أو تقل أحياناً، ويمكن أن تكون الإثارة فى الفترة الاعدادية - من السنة التدريبية - عالية وبعد بضعة أسابيع تتوقف مع مظهر التكيف المناسب مما يؤدى إلى توقف التقدم فى الانجاز، ومن ثم

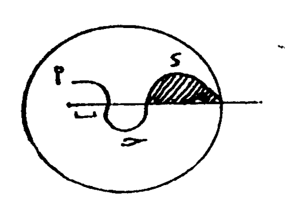
يلزم مع قدرة الانجاز للأجهزة الحيوية عن طريق الإثارة العالية أن يكون هناك دفع متجدد حتى يمكن تثبيت فعالية التدريب، ويعنى هذا أنه مع تحسن الحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية للاعب يجب زيادة الانجازات المكتسبة وينتج عن ذلك قاعدة هامة تقول:

كلما ارتفعت درجة الصعوبة ومتطلبات الانجاز كلما وجب زيادة شدة الإثارة حتى يمكن الاحتفاظ بالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية المكتسبة.

وتقول القاعدة الثانية لروكس أن العمل القوى أو الشديد للعضو يزداد تبعاً لأبعاده الوقتية أو الحالية حتى يمكن أن يتعادل مع ما تتطلبه الاحتياجات العالية ويلزم لذلك فى التدريب الاعتماد على فاعلية الإثارة العالية الخارجية حتى يمكن للأجهزة الحيوية أن تتكيف معها والتى يترتب عليها أو يتبعها التقدم الوظيفى البيولوجى والتكوينى للمتغيرات، وتبعاً لذلك يجب أن تكون الإثارة العصبية فى حدود المجال الحركى حتى يمكن تحمل الأجهزة الحيوية وفقاً للحالة التى عليها.

ولا يؤدى الحجم أو الكثافة (أى الشدة) الصغيرة لحمل التدريب إلى تقدم فى الانجاز. كما أن الإثارة الزائدة لها مضارها ومساوئها. ويمكن أن يتم تصاعد سعة الانجاز عندما تكون فعالية الإثارة المتجددة مبنية على قيمة فعالية الإثارة العصبية الأولى المستخدمة، وقد ناقش كثير من العلماء هذه القضية وما يترتب عليها من مشكلة التعويض الزائد، كيف يكون لهذه القواعد السابقة فعالية فى التدريب؟

يحتاج أى فرد رياضى إلى طاقة حركية لاستخدام العناصر المتاحة، وترتبط الطاقة العالية المستخدمة بدرجة الجهد وكذلك بشدة المثير ودوامة (استمرار المثير) وكثافته وتردده، وقد يصل التعب أو يتجاوز الحد المتاح من النشاط الوظيفى للجهاز العصبى المركزى والأعضاء الداخلية والجهاز الحركى، وكاستجابة لهذا المثير يكون تطور القوى المضادة للأجهزة الحيوية التى تنبه العملية العلاجية تحت ظروف معينة إلى تغير وظيفى إيجابى يوضحه شكل رقم (٢).



شكل (٢)

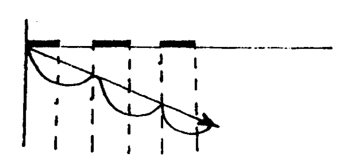
مرحلة التعويض الزائد

أ - حمل التدريب   ب- التعب .

جـ- اعادة تكوين الطاقة   د - التعويض الزائد .

ويعرف اصطلاح التعويض الزائد بما يمكن الحصول عليه كأثر للتمرين ويعتبر ذلك أساس تقدم أو تصاعد الانجاز، وإذا لم يتبعه إثارة جديدة ينتج عن ذلك تأخر فى حمل التدريب التالى وهكذا تبدو مظاهر التكيف ويعود اللاعب إلى المستوى السابق الذى بدأ منه وإذا بدء اللاعب تجديد نفس مستوى البداية فإن التعويض الزائد لا يكون له تأثير يذكر .

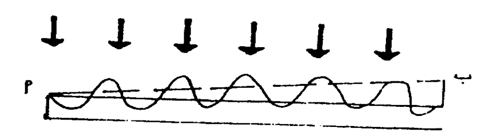
تتطلب ظاهرة التكيف ضبط شدة وحجم الإثارة، ومع متابعة وحدات تدريبية جديدة فى مرحلة الاصلاح غير المستوفاة ينتج عن ذلك ظاهرة الحمل الزائد التى ترتبط بهبوط المستوى الوظيفى ويعاق الانجاز . كما فى شكل رقم(٣) .



شكل (٣)

حمل التدريب الزائد

ويبين شكل (٤) بدء وحدات التدريب الجديدة فى قمة فترة التعويض الزائد، ومثل هذا التشكيل لحمل التدريب يؤدى إلى زيادة متدرجة فى مستوى الحمل والإمكانات الوظيفية للأجهزة الحيوية التى تؤكد وتؤمن الزيادة فى الانجاز الأمثل.



شكل (٤)

الزيادة المتدرجة فى مستوى حمل التدريب والتطور الوظيفى للأجهزة الحيوية

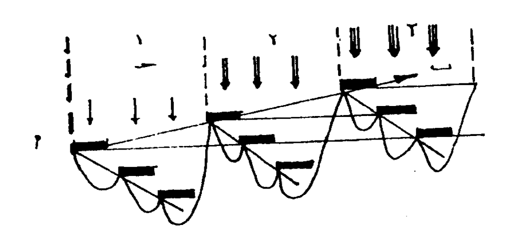
أ - الانجاز الأولى ب- الإنجاز الأخير (التقدم).

ويوجد هنا ظاهرة تعارض بين النظرية والتطبيق حيث أن أحسن لاعبى القمة فى الأنشطة الرياضية يتبعون الأن برامج تكون فيها الأثارة العالية فى نهاية فترة استعادة تكوين الطاقة وهو ما لم يمكن دائماً السماح به، ويشترط فى هذا أداء التدريب والأجهزة الحيوية لم يتم شفائها.

إن التدريب فى حالة استعادة تكوين الطاقة المجزء غير التام أو غير الكامل يعتمد على التأثير المتبادل بين العزل واستعادة تكوين الطاقة وعند العزل للطاقات الوظيفية للإثارة لعملية استعادة تكوين الطاقة تكون شدة هذا العزل مناسبة - فى حدود معينة - للتعويض التالى.

تنحصر فكرة تجمع المؤثرات فى إقامة متطلبات شديدة على الأجهزة الحيوية فى مرحلة التنمية المتتابعة للحصول على إمكانات وظيفية متكاملة، ولا يجوز تطبيق هذه الأفكار على كل حمل تدريب ولا على كل وحدة تدريبية، ولكن

تشمل المجموعات الخاصة بالوحدات التدريبية - اثنان، ثلاثة أو أكثر - التى تعتبر فى هذه الحالة عبارة عن تجميع لحمل التدريب وتكون هذه المجموعات صالحة عندما تتبادل مع فترات راحة - راحة سلبية أو إيجابية - كافية لاستعادة تكوين الطاقة والتعويض الزائد للقدرة على الانجاز كما موضح فى شكل (٥).



شكل (٥)

تجمع المؤثرات لإقامة متطلبات شديدة على الأجهزة الحيوية فى مرحلة التنمية المتتابعة للحصول على إمكانات وظيفية متكاملة

أ - الانجاز الأول (المبدئى)   ب- صعوبة قدرة الانجاز والحمل

جـ- حمل التدريب.

٥/٣ مبادئ حمل التدريب Principale Of Training Load :

من أهم المشاكل التى تواجه المدربين فى التدريب هى معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب فى التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح فى رفع مستوى لياقة لاعبيه المهارية والبدنية حتى يمكن الوصول بهم إلى الهدف المنشود، بتحقيق أفضل الانجازات فى الدورات الأولمبية وبطولات العالم ودورات الألعاب الأفريقية ودورات ألعاب البحر الأبيض المتوسط.

وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبادئ الأساسية لحمل التدريب والأخذ بالتوجيهات التالية لبعض المبادئ ذات الأهمية الكبيرة فى التدريب.

١/٥/٣ مبدأ التنمية الشاملة - المتعدد الجوانب - للأجهزة الحيوية :

وهذا المبدأ له أهمية عظيمة فى تقدير حمل التدريب ويساعد فى التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية، ويلزم للتنمية الشاملة رفع القدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع، وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

ولذا كان من الأهمية بمكان الاعتماد على تمرينات بدنية من الأنشطة الأخرى حيث أقر مدربوا أحسن لاعبى الجمباز فى العالم بأن تمرينات الجرى والوثب ورفع الأثقال والألعاب واختراق الضاحية وغيرها من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة تعتبر وسائل جيدة لتحسين الحالة البدنية للرياضى.

٢/٥/٣ مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدريج :

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدريج بعد تثبيته مدة تتراوح ما بين ١٤-٢١ يوماً حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم فى مستوى إنجاز اللاعب الوظيفى، وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما :

أ - اكتساب تكيف جديد.

ب- تثبيت التكيف الحديث التعلم.

وحسب رأى هيتنجر Hetenger أن هاتين العمليتين مختلفتين ولا يمكن أن تتقابلا حيث أنهما تسيران جنباً إلى جنب متوازيتين، وقد أثبت أن عملية التثبيت تتأخر نتيجة للزيادة السريعة جداً فى حمل التدريب وأن قوة العضلات المكتسبة بواسطة التدريب ترجع إلى حالتها فى البداية عقب الانتهاء من التدريب.

ويجب أن يكون تثبيت برنامج حمل التدريب تبعاً لمتطلبات عملية التدعيم، فاذا احتفظ بحمل التدريب متساوياً لمدة طويلة من الزمن قبل زيادته مرة أخرى مع إضافة مرحلة قصيرة من الراحة من وقت لآخر فإنه من المحتمل أن عملية التدعيم (التثبيت) يمكن أن يكون تأثيرها ايجابياً.

وعلى أى حال يجب التفكير بعناية تامة عند زيادة جرعة حمل التدريب ووجوب اعدادها تبعاً للقدرة الفردية للاعب .

ونتيجة لزيادة حمل التدريب بسرعة وعدم ثبوت حالة التدريب بوقت كاف تظهر الظواهر الآتية :

- سرعة تذبذب مستوى انجاز اللاعب .
- عدم القدرة على الاحتفاظ بمستوى الانجاز الوظيفى للاعب لمدة طويلة .
- هبوط مستوى الأداء بالرغم من زيادة حمل التدريب دفعة واحدة .
- سرعة تعرض اللاعب للاصابات والمرض .

وبالرغم من البحوث المتعددة فى الطب الرياضى لم يستطع أحد أن يحدد بالضبط مقدار زيادة حمل التدريب الشخصى للاعب، لذلك يجب على المدرب أن يقوم بعمل المتطلبات الخاصة للاعب ولا يغيب عن ملاحظة لاعبيه وتسجيل كل ما يطرأ عليهم من تغيير قبل إعطاء حمل التدريب المناسب لهم كل حسب إمكاناته الشخصية ولابد أن يكون لدى المدرب الشجاعة الكافية فى الهبوط بمستوى حمل التدريب عندما يجد أن اللاعب لا يستطيع مواصلة التدريب تحت وطأة هذا الحمل ويبدأ بالتدريج من جديد حتى يحدث التقدم والتطوير لمستوى اللاعب الوظيفى، ويمكن أن يزيد حمل التدريب بانتظام فقط لو تمكن أحد من إدراكه وتصور دائماً بالضبط .

٣/٥/٣ مبدأ حمل التدريب الفردى

The Prencipal Inevedual Load :

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية للاعبين لإمكان تحديد الإمكانات الشخصية التى على أساسها تحدد جرعات التدريب، ومن أهم هذه العوامل الفردية التى تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هى :

٣/ ٥/ ٣/ ١ العمر AGE:

يراعى عند وضع جرعات حمل التدريب أن للعمر الزمنى للفرد دوراً هاماً فى تحديد جرعات حمل التدريب فاللاعبين البالغين من الفتوة (الشباب) يجب أن يزيد جرعة حمل التدريب حتى الحد الأقصى لما يتحمله اللاعب أو الفرد أما فى الأطفال والصبيان فيجب تجنب زيادة حمل زيادة حمل التدريب للحد الأقصى لما يتحمله اللاعب الصغير وذلك من أجل ضمان عملية القيض - البناء والهدم- أثناء مرحلة النمو ومن أجل اعطاء فسحة من الوقت الضرورى للألعاب والنشاط الثقافى والتربية الشاملة. كما يجب مراعاة أنه عند زيادة حمل التدريب حتى الحد الأقصى لما يتحمله الأطفال والصبيان سيؤدى ذلك للتشبع فى غير حينه ويسبب هذا انحراف وبُعد الأطفال والصبية عن مزاولة النشاط الرياضى ووصولهم لقمة المستوى الرياضى، ويجب أن يوضع أيضاً فى الاعتبار المقدرة المحدودة للجهاز الحركى - خاصة العمود الفقرى - وقلة قدرة الجهاز العصبى وعدم نموه فى هذه المرحلة من السن المبكرة هذا ويجب أن يشتمل البرنامج الرياضى لأعلى مستويات مرحلة السن الصغيرة على تمرينات كثيرة التنوع الشمول لأن أعضاء الجسم الصغيرة وحالة الجهاز العصبى تحتاج لفترات راحة طويلة لتجنب الكساد والتنظيم الخاطئ للتكيف.

وبالرغم من حسن قابلية القلب، والدورة الدموية والجهاز التنفسى وعملية القيض على التكيف فإن خمول الجهاز العصبى لصغار السن يكون عائقاً عند الارتفاع بمتطلبات حمل التدريب المتميزة بقوة المثير - العمل بأقصى قوة العمل بأقصى سرعة - وأداء التحمل الخاص بمتطلبات السرعة والقوة القصوى مما يختص بالكمية ينبغى أن يجرى للصغار بحذر وعناية وأنه لمن الضرورى أيضاً التوقف بعناية عندما يصل العمل بالتحمل لمرحلة الإجهاد، وفى هذه الحالة فإن فحص تحمل الأطفال والصبيان من أفضل الوسائل من أجل السيطرة على تدريبهم.

٣/ ٥/ ٣/ ٢ عمر التدريب Traning Age

التدريب من اليوم الأول لبدء التدريب ويراعى عند ذلك أن زيادة جرعات حمل التدريب تتوقف على تقدم سنين التدريب فمثلاً إذا تساوى لاعبان فى مستوى الإنجاز الرياضى واختلفا فى عمر التدريب فكقاعدة لا يمكن أن تتساوى جرعات حمل التدريب الخاصة باللاعب الأقدم بجرعات حمل التدريب الخاصة باللاعب الأحدث فى عمر التدريب.

وقد أثبتت التجارب التى تم إجراؤها على اللاعبين المبتدئين والذين اشتركوا مع اللاعبين المدربين لسنين عديدة على أنه كان لكل فئة حمل التدريب المناسب لها مع ملاحظة زيادة جرعات حمل التدريب للفئات المدربة على الفئة المبتدئة، كما وجد أن الاختلافات تختفى بين الفئتين بالتدريج بعد من ٥ إلى ٦ سنوات تدريب من هنا تتضح أهمية تأثير عمر التدريب بالنسبة لاختيار جرعات حمل التدريب بالنسبة للاعبين الناشئين أو المبتدئين.

٣/ ٥/ ٣/ ٣ حالة التدريب والصحة العامة:

The General Healthy And The Training Condition

يجب أن نضع فى الاعتبار عند تحديد جرعات حمل التدريب أن حالة التدريب تؤثر غالباً فى اتجاه حمل التدريب حيث لا يمكن إعطاء جرعات تدريب لا تتناسب مع إمكانات وقدرات اللاعب وكذا فمن الضرورى مراعاة إعطاء جرعات حمل التدريب الفردية، كما أن الرياضيين المعرضين للإصابات والمرض يحتاجون أيضاً إلى حمل تدريب فردى وخاصة بعد عودتهم من فترة الراحة الإجبارية الطويلة عقب الإصابة أو المرض وأن إدراج هؤلاء اللاعبين ضمن تدريب الفريق يشكل خطراً على صحتهم . كما أن الحالة الصحية وقدرة الأعضاء المعينة وعمل أجهزة الجسم تحدد جرعات حمل التدريب الفردى ولذلك كان من الضرورى أن يتعاون المدرب مع الطبيب فى هذه الحالات لتحديد العمل المناسب.

٣/ ٥/ ٣/ ٤ حمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية :

يجب مراعاة عند تحديد جرعات حمل التدريب فى التدريب المهنة الوظيفية للاعب سواء كانت فى منزله أو عمله حيث أن كمية حمل التدريب تعتمد على ما يقوم به اللاعب قبل التدريب أو بعده فمثلاً عمل الموظف يختلف عن عمل الحداد أو الطالب أو المدرس . . الخ، ولطبيعة عمل كل منهم مجهود يقع على عاتقه ويستنفذ جزء من طاقته، وبالتالى قدرته على العمل وعلى ذلك يجب أن يراعى ذلك عند تحديد جرعات حمل التدريب كما يجب مراعاة قدرة الفرد على استعادة تكوين مركبات إخراج الطاقة فى عضلاته ورجوعه لحالته الطبيعية عقب الانتهاء من التدريب حيث أنها تختلف من لاعب لآخر.

٣/ ٥/ ٣/ ٥ الحالة النفسية وحالة المزاج :

مما لا شك فيه أن الحالة النفسية وحالة مزاج اللاعب لهما تأثيرهما الكبير فى تحديد جرعات حمل التدريب لما لهما من انعكاس واضح على كفاءة العمل وهذا يبدو واضحاً لو تتبعنا الصفات التى يتميز بها كل نمط من الأنماط الجسمية للفرد حيث نجد أن جرعات حمل التدريب فى التدريب الخاص بأصحاب النمط العضلى المتطرف وجرعات حمل التدريب فى التدريب الخاص بأصحاب النمط النحيل المتطرف تختلف عن سابقيها، وهكذا نجد أن على المدرب أن يلاحظ هذه الفروق فى المزاج والحالة النفسية للاعبين عند وضع جرعات حمل التدريب الفردية.

(١١: ٢٧-٢٥).

٣/٥/٤ مبدأ حمل التدريب على مدار السنة :

من المعروف أن عملية التكيف فى التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية والمهارات الحركية تقل إذا لم تثبت فى حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب تماماً.

ولذلك فإن عملية التدريب يجب أن تستمر على مدار السنة أو السنين بدون توقف مع التحميل بمعنى زيادة حمل التدريب بطريقة متدرجة ومقننة وسوف نذكر بعض الطرق التى تساعد على حسن سير حالة التدريب مع ضمان زيادة حمل التدريب بالتدريج على مدار السنة بالنجاح .

٣/ ٥/ ٤/ ١ يجب تغيير اتجاه حمل التدريب فى مراحل التدريب المختلفة على مدار السنة التدريبية :

بمعنى أنه إذا كانت تنمية قوة العضلات ضمن إحدى فترات المرحلة الإعدادية لخطة التدريب كأساس فإن إعطاء التحمل يكون كمثيرات لتثبيت التكوين وهذه العلاقة يجب أن تتغير فى الفترة الثانية من المرحلة الإعدادية لخطة التدريب .

وإلى جانب ذلك من الممكن تنمية صفة بدنية واحدة معينة فى فترة واحدة بواسطة التمرينات العامة وفى الفترة التى تليها بواسطة التمرينات الخاصة ، وفيما يلى بواسطة تمرينات المسابقات وتتغير التمرينات هكذا فإن حمل التدريب غالباً يعبئ خلايا عصبية جديدة دائماً بينما أكثر الخلايا العصبية المنهكة من قبل يمكن اراحتها قليلاً .

٣/ ٥/ ٤/ ٢ التغيير المرحلى لخطة التدريب فى بعض أنواع الأنشطة الرياضية :

من المألوف تغيير طرق التدريب بالانتقال من حمل التدريب إلى حمل التدريب فى مرحلة البطولة والعكس بالعكس ويكون هنا حمل التدريب فى التدريب مخففاً جداً واشتراك اللاعب يكون فى بطولات الفترة الزمنية بينها قصيرة (مثل الجمباز والسباحة والألعاب الجماعية والجودو والمصارعة . . الخ) .

٣/ ٥/ ٤/ ٣ كمية وشدة حمل التدريب كأساس لعمل خطة حمل التدريب على مدار السنة التدريبية:

يجب التمييز بين اتساع حمل التدريب وشدته حيث أن الصفة الغالبة على اتساع حمل التدريب هى أن يشتمل على شدة مثير صغيرة حتى متوسطة وكمية مثيرة عالية .

وبواسطة اتساع حمل التدريب يحدث للاعب التعب ببطء خلال وحدة تدريبية واحدة فقط، وهذا يوضح لماذا أن اتساع الوحدات التدريبية تنجز خلال أطول زمن، واتساع حمل التدريب يمتاز بالحقيقة التى تتطلب زيادة حمل التدريب ببطء نسبياً والتى غالباً تزيد الكمية.

والصفة الرئيسية السائدة على شدة حمل التدريب تكون شدة مثير عالية حتى القصوى أو (مزيج من شدة مثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد واختلاف فترات الراحة بين مثير وآخر) والتى تسبب حدوث التعب الشديد بسرعة أو إنهاك عضلى معين[1] وشدة حمل التدريب تمتاز بالحقيقة التى تتطلب الزيادة السريعة نسبياً فى حمل التدريب والتى تزيد شدة المثير.

إن كل ما سبق يمكن إنجازه فضلاً عن تعدد أشكال مركبات الدرجة القصوى لكل من شدة حمل التدريب واتساعه والتى ليس من السهل التنسيق بينهما فى تحديد حمل التدريب، وقد أثبتت الشواهد والخبرة الميدانية على أن اتساع حمل التدريب يثبت حالة التدريب ويكون الأساس للزيادة المفاجئة للعمل وفى معظم الحالات التغيرات فى أعضاء الجسم المتأثرة باتساع حمل التدريب تغير هيئة ومهارة اللاعب ببطء جداً ولكنها تثبت لمدة طويلة وعلى كل فأحياناً يكون هذا هو حال اللاعبين الذين دربوا لسنوات عديدة حيث لا يمكن زيادة أى تحسن فى النتائج إذا ما أعطى حمل التدريب المتسع فقط، ولكن لا يوجد من يقول أن اتساع حمل التدريب يصبح بلا قيمة له لأن عمله الرئيسى هو تثبيت حالة التدريب، وبمعنى آخر شدة حمل التدريب تقود إلى النمو السريع لحالة التدريب والأداء فى النشاط الرياضى، ولكن تثبيت أعلى صفات حالة التدريب وتكوين اللاعب لا يمكن إلا إذا حدث استخدام اتساع حمل التدريب مثل شدته، ومراحل السنة التدريبية فى معظم الأنشطة الرياضية تختص عادة بصفات حمل التدريب الآتية:

---

(١) عجز العضلات التى تعمل عادة.

المرحلة الإعدادية :

فى بداية المرحلة الإعدادية يستخدم عادة اتساع حمل التدريب حيث يمتاز التدريب بارتفاع الكمية، وغالباً يعطى حمل التدريب الأعلى زيادة الكمية فى حين من الضرورى أن تكون شدة المثير عند الحد الأدنى حيث لا يكون لزيادتها أهمية.

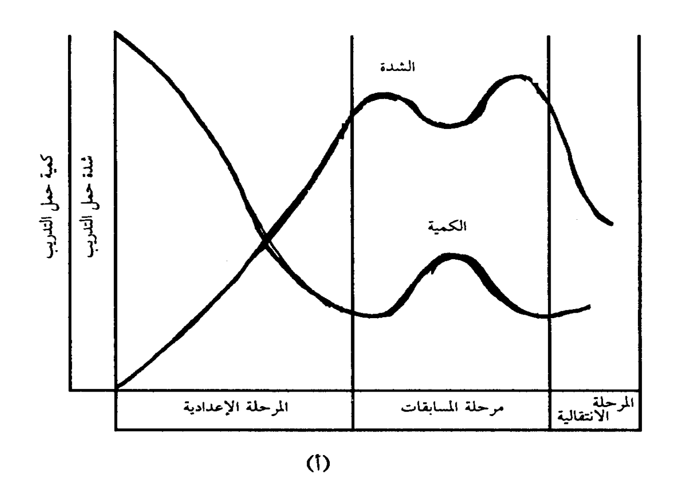
أما خلال المضى فى المرحلة الإعدادية يكون لشدة حمل التدريب الغالبية الأكثر حتى تصبح بالتدرييج هى العامل المسيطر على حالة التدريب وعندئذ يقل اتساع حمل التدريب وعلى ذلك تقل كميته بالتدريج فى التدريب. كما فى الشكل (٦-أ).

مرحلة المسابقات :

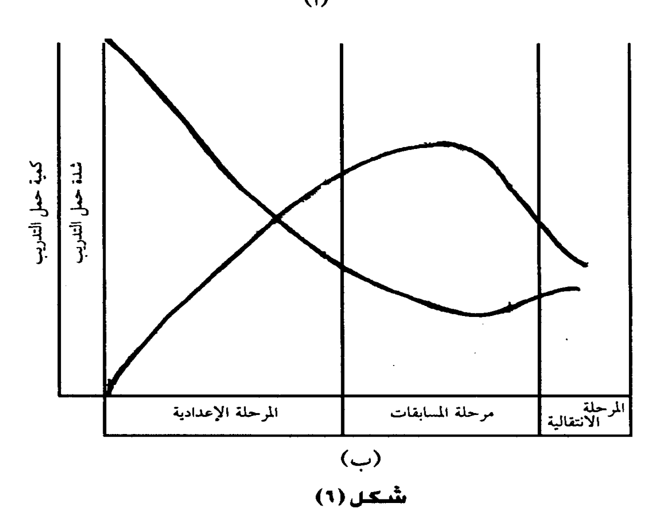
تكون شدة حمل التدريب خلال مرحلة المسابقات هى السائدة والتى تضمن غالباً الاشتراك فى المسابقات، وفى حالة اشتراك اللاعبين فى مرحلة المسابقات التى تستمر وقتاً طويلاً من الممكن بعد المجموعة الأولى للمسابقات أن يضاف فترة معينة قصيرة حيث يزيد اتساع حمل التدريب مرة أخرى كما فى الشكل(٦-ب).

٣/٥/٥ مبدأ الراحة :

أن عملية التخطيط لحمل التدريب فى النشاط الرياضى عملية هامة تعتمد على التغيير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبى على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود، وقد ثبت أن الجسم وخاصة الجهاز العصبى يعود لحالته الطبيعية بعد مضى حوالى ٤٢ ساعة أو أكثر وعلى ضوء ذلك فقط أمكن وضع طرق التنظيم والتنسيق بين فترات حمل التدريب وفترات الراحة خلال التدريب، وفيما يلى سوف نتعرض لبعض هذه الطرق بالشرح المفصل.



(أ)



(ب)

شكل (٦)

(أ) توزيع شدة وكمية حمل التدريب خلال المرحلة الإعدادية.

(ب) توزيع شدة وكمية حمل التدريب خلال مرحلة المسابقات.

٣/ ٥/ ٥/ ١ دورة حمل التدريب الأسبوعية Micro Cycles :

هى عبارة عن التتابع المتقن لحمل التدريب خلال الأسبوع الواحد وقد أثبتت التجارب العملية المختلفة ضرورة تمييز دورة حمل التدريب بالطابع التموجى أى يتراوح حمل التدريب بين الانخفاض والارتفاع خلال الأسبوع وتكمن مميزات هذه الطريقة فى الاعتبارات التالية :

٣/ ٤/ ٥/ ١/ ١ عند استخدام اللاعب لحمل تدريب يتميز بشدة قوته أو بلوغه الحد الأقصى لمستواه فإنه يصبح من الضرورى أن ينال اللاعب قسطاً من الراحة لا يقل عن ٢٤ ساعة فإذا استمر وقوع أقصى حمل تدريب على عاتقه يصبح عندئذ معرضاً للتعب وهبوط مستواه الرياضى .

٣/ ٥/ ٥/ ١/ ٢ أثبتت التجارب أن استخدام حمل التدريب البسيط الذى يسمح للاعب بالقدرة على الممارسة الفعلية فى اليوم التالى لا يؤدى إلى التأثير الإيجابى على قدرة مستوى اللاعب نظراً لعدم كفاية جرعات التدريب بصورة مؤثرة .

٣/ ٥/ ٥/ ١/ ٣ تؤكد التجارب المختلفة على أن المزج الصحيح من حمل التدريب البسيط والأقصى يعمل على تسجيل أحسن النتائج بالنسبة لقدرة مستوى اللاعب ويساعد على التكيف والمواءمة الصحيحة للاعب ويجب أن يوضع فى الاعتبار أن التقنين الصحيح لدورات حمل التدريب الأسبوعية يرتبط ارتباطاً كبيراً بالعوامل الفردية للاعب .

وكذلك بالنسبة لنوع النشاط الممارس بالنسبة للمرحلة التدريبية فى خطة التدريب - المرحلة الاعدادية، المرحلة الرئيسية، المرحلة الانتقالية .

وينصح الكثيرون من الخبراء بالنسبة لدورة حمل التدريب الأسبوعية اتباع التقنين الأساسى (١ : ١) الذى يتلخص فى استخدام حمل تدريب عالى (المرتفع) اليوم يعقبه حمل تدريب متوسط أو أقل من المتوسط فى اليوم التالى :

وعلى المدرب عدم الالتزام باستخدام طريقة ثابتة بالنسبة لتقنين دورة حمل التدريب الأسبوعية وعدم التخلى عنها، وذلك فى خلال خطة التدريب السنوية

بل من المستحسن العمل على اكتساب اللاعب القدرة على التكيف والمواءمة طبقاً للمتطلبات المختلفة لنواحى التطبيق العملى والممارسة الفعلية.

وعلى ذلك يفضل استخدام من حين إلى آخر حمل التدريب العالى لبضعة أيام متعاقبة للأساس (٢:١) مرتان حمل تدريب عالى ومرة حمل تدريب متوسط أو الأساس (٣:١) ثلاثة مرات تدريب عالى ومرة حمل تدريب متوسط . . الخ.

٣/ ٥/ ٥/ ١/ ٤ دورة حمل التدريب الأسبوعية وعلاقتها باتجاه حمل التدريب:

فى خلال الأسبوع التدريبى يجب مراعاة أن دورة حمل التدريب الأسبوعية لا ترتبط فقط بالتغيير المقنن لحمل التدريب العالى أو المتوسط أو البسيط للوحدات التدريبية بل لا بد أن يرتبط ذلك بالتغيير فى اتجاه حمل الرئيسى لحمل التدريب ولا يعنى بطبيعة الحال التركيز على اتجاه واحد فقط بل لا بد من مراعاة وجود بعض الأهداف الجانبية ففى حالة تنمية السرعة (الاتجاه الرئيسى) يمكن بجانب ذلك العمل على محاولة تنمية أو إتقان المهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس.

٣/ ٥/ ٥/ ٢ دورة حمل التدريب لعدة أسابيع Macro Cycles :

فى حالة الممارسة اليومية للتدريب خلال الأسبوع الواحد نجد أن دورة حمل التدريب الأسبوعية لا تسمح للاعب فى معظم الأحيان بالراحة الكاملة وعلى ذلك يفضل مراعاة عند العمل على تشكيل دورة حمل التدريب لعدة أسابيع متتالية أن يكون هناك أسبوع لاستعادة تكوين مركبات الطاقة فى العضلات والراحة - الراحة الإيجابية- مع مراعاة أن تشتمل دورة حمل التدريب فى هذا الأسبوع على يوم أو أكثر يتميز بزيادة حمل التدريب مع مراعاة أن تحتوى دورة حمل التدريب فى هذا الأسبوع أيضاً على حوالى من ٥٠٪ - ٧٠٪ بالنسبة لمتوسط حمل التدريب فى خلال الفترة (عدة أسابيع) التى تتكون منها الدورة، وقد دلت الشواهد العملية بالنسبة لمعظم أنواع النشاط الرياضى أن اللاعب يصل فى نهاية التدريب إلى قمة مستواه ويقصد بذلك ضرورة مراعاة تخطيط الوحدات التدريبية التى تهدف لاتجاه معين كتنمية قوة العضلات أو السرعة أو التحمل أو

زيادة المرونة بجانب تنمية المهارات الحركية وأن يراعى التسلسل والترتيب الصحيح لكل من تلك العناصر المختلفة لإمكان الوصول لأحسن الإنجازات فعلى سبيل الثال عندما يريد المدرب تعليم بعض المهارات الحركية المركبة التى تتميز بصعوبتها وتنمية صفة السرعة فعند ذلك يجب مراعاة أن تسمح حالة اللاعب بذلك ولذا ينبغى ألا يقوم اللاعب فى اليوم السابق بممارسة وأداء بعض التمرينات ذات الجهد العالى كالتدريب على التحمل مثلاً باستخدام أقصى حمل وذلك لأن حالة الجهاز العصبى للاعب تحتاج لما يزيد عن ٢٤ ساعة لإمكان الوصول إلى حالة الراحة وإعادة بناء مركبات إنتاج الطاقة بالعضلات.

لذلك يجب مراعاة الارتباط الصحيح بين دورة حمل التدريب الأسبوعية والاتجاه أو الهدف الرئيسى لحمل التدريب.

يجب على المدرب أن يضع فى الاعتبار أن التركيز على الاتجاه فى هذا الأسبوع - أسبوع الراحة الإيجابية - يؤدى إلى أحسن الإنجازات الرياضية.

ويمكن تشكيل دورة حمل التدريب لعدة أسابيع التى تستغرقها المرحلة الاعدادية -خطة التدريب - بحيث أن يكون أسبوع الراحة الإيجابية كل ثلاثة أو أربعة أو خمسة أسابيع. أما فى خلال مرحلة المنافسات فيراعى فى تشكيل دورة حمل التدريب لتلك المرحلة أن يكون هناك أسبوعان حمل تدريب قوى وأسبوع يتميز بحمل تدريب متوسط - أسبوع لاستعادة تكوين مركبات الطاقة أو الراحة الإيجابية - وفى خلال أسبوع الراحة الإيجابية يجب مراعاة بصفة خاصة أن ينال الجهاز العصبى للاعب مزيد من الراحة، وينصح البعض بالإقلال إلى حد كبير من تمرينات المنافسات والتمرينات الخاصة بالنسبة لبرنامج حمل التدريب فى هذا الأسبوع والعمل على الارتفاع بالتمرينات العامة.

٣/٥/٥/٣ طفرة حمل التدريب Leap Of Load :

سبق أن أكدنا كقاعدة عامة على ضرورة الارتفاع التدريجى بحمل التدريب إلا أنه فى بعض الأحوال النادرة يمكن استخدام ما يسمى بطريقة طفرة حمل التدريب وهى عبارة عن نوع خاص لدورة حمل التدريب فى خلال فترة معينة -

لا تزيد عن أسبوعين - تتميز بالطفرة الزائدة فى حمل التدريب حتى يصل إلى حوالى الضعف أو أكثر بالمقارنة بحمل التدريب العادى فى خلال تلك الفترة، ويمكن للاعب خلال فترة طفرة حمل التدريب أن يتدرب يومياً ولأكثر من مرة مع ملاحظة أن يكون هناك فترات للراحة الإيجابية بطبيعة الحال مع مراعاة أن تتصف دورة حمل التدريب الأسبوعية بالطابع التموجى.

ويجب على المدرب مراعاة الاهتمام بعمليات التدليك والعناية القصوى بالتغذية والنوم الكافى بالنسبة للاعب خلال هذه الفترة وتستخدم طريقة طفرة حمل التدريب فى بعض الحالات النادرة التالية مع ملاحظة اقتصار استخدامها مع هؤلاء اللاعبين الذين قضوا سنوات عديدة فى التدريب.

أ - الإعداد لمنافسة معينة:

ب- محاولة تحسين التدريب، وذلك عقب الاشتراك فى منافسات عدة والتى لم تعمل على إتاحة الفرصة للاعب لممارسة التدريب خلال الفترات الواقعة بين تلك المنافسات.

جـ- فى حالة عدم قدرة اللاعب على التدريب لمدة طويلة لفترات كافية مؤثرة، وذلك نتيجة لبعض الأسباب كظروف العمل والإمتحانات كما يمكن استخدام هذه الطريقة فى بعض الحالات التى يرى المدرب الخبير ضرورة استخدامها، ويجب على المدرب أن يراعى فى حالة استخدام طفرة حمل التدريب لفترة معينة أن يتبعها فترة أخرى للراحة الإيجابية تتراوح ما بين ٣-٦ أيام قبل السماح للاعب بالاشتراك فى المنافسات أو الإنتظام فى سلك التدريب العادى.

٦/٥/٣ مبدأ حمل التدريب الخطير:

ان التدريب باستخدام حمل التدريب الذى يخلق تكيفاً جديداً لابد وأن يظهر ظاهرة التعب العميق لكنه لا يؤدى إلى ظهور ظاهرة استنفاد قوة اللاعب لدرجة الإنهاك الكلى، ومن ثم فإن ظاهرة الإنهاك الكلى لقوة اللاعب هى عبارة

عن تعب شديد العمق تحدث عادة نتيجة لاستخدام مثير ذو شدة عالية وكمية عظيمة وفى نفس الوقت فإن هذا التعب الشديد العمق لا يسمح بأى حمل للتدريب على المسابقة ويكون سبباً فى انخفاض المهارة لأيام عديدة.

ويلاحظ أن النشاط البدنى القوى جداً يكون سبباً فى حدوث الإنهاك الكلى لقوة اللاعب وإعاقة الجهاز العصبى، ونتيجة لاستخدام مثير يتميز بشدة عالية حتى أقصى حد -شدة حمل التدريب- تسبب ظهور التعب العميق جداً والذى يتميز بالتعطل المؤقت لقدرة العضلات على الانقباض واحتياجها للأكسجين ومن هنا يحدث الإنهاك المحلى لوحدة عمل الجهازين العضلى والعصبى وعلى عكس الإنهاك الكلى لقوة اللاعب فإن الإنهاك المحلى لقوة اللاعب بعد وقت قصير نسبياً تجدد لياقة اللاعب للاستعداد للعمل حيث يمكن أن يعطى حمل تدريب مرة أخرى، ويجب أن تضع فى الاعتبار أن حمل التدريب الذى يتميز بإحداث ظاهرة الإنهاك المحلى لقوة اللاعب ضرورى فى التدريب على قوة العضلات - تنمية القوة القصوى، قوة التحمل، التدريب على العدو وعلى القوة المميزة بالسرعة- ويمكن استخدام إثارة الإنهاك المحلى لقوة اللاعب عندما تثبت حالة التدريب بواسطة اتساع كمية حمل التدريب وإذا استعملت مراراً ضمن مرحلة تدريب واحدة يؤدى ذلك إلى خطورة حدوث الإنهاك الكلى لقوة اللاعب الذى يجب تجنب حدوثه فى التدريب، وينبغى أحياناً إعطاء حمل التدريب الخطير الذى يؤدى إلى حالة الإنهاك المحلى لقوة اللاعب من أجل إعداد الدورة الدموية، والجهاز التنفسى وجميع أعضاء الجسم لأقصى لياقة بدنية أيضاً الحمل الخطير ضرورى للتدريب على قوة الإرادة وهو يساعد فى الحصول على أعلى تكوين يحد من التخاذل.

يجب أن تميز بين الإنهاك الكلى والتعب حيث أن التعب هو عبارة عن أول مراحل الإنهاك حيث تنخفض المهارة بواسطة حمل التدريب وإتمام العمل.

٦/٣ الحكم على درجة حمل التدريب:

يجب أن يوضع فى الاعتبار أنه بالرغم من البحوث المتعددة فى مجال الطب

الرياضى لم يستطيع أحد حتى الأن أن يحدد بالضبط زيادة حمل التدريب الشخصى للاعب، لذلك يجب على المدرب أن يضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا يغيب عن ملاحظته وتسجيل كل ما يطرأ عليه من تغييرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بعناية ودقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى أعطاء الجرعة المناسبة من المثيرات، ويصل بذلك إلى الحكم الصحيح على درجة حمل التدريب الواقعة على عاتق لاعبيه، ولسهولة الحكم على درجة حمل التدريب يمكن للمدرب اتباع الخطوات التالية :

٣/٦/١ الملاحظة الذاتية :

يعطى المدرب اللاعب استمارة تعرف باستمارة تسجيل الملاحظات الذاتية على حمل التدريب، وفيها يجيب اللاعب على الأسئلة التالية :

٣/ ٦/ ١/ ١ كيف كانت قوة تأثير التدريب على اللاعب؟

٣/ ٦/ ١/ ٢ ما حكمك على حالتك أثناء التدريب وما أسباب ذلك؟

٣/ ٦/ ١/ ٣ ماذا تشعر بعد التدريب بساعتين أو ثلاث ساعات؟

٣/ ٦/ ١/ ٤ هل استطعت مواصلة عملك بعد التدريب؟

٣/ ٦/ ١/ ٥ ما نوع ومدة النوم ليلاً عقب التدريب وهل تختلف حالته عما كانت قبل التدريب.

٣/ ٦/ ١/ ٦ كيف تشعر قبل التدريب؟

٣/ ٦/ ١/ ٧ ما هى حالة الشهية والحالة الصحية العامة؟

٣/٦/٢ الملاحظة الخارجية :

يقوم المدرب بملاحظة التغيرات التى تطرأ على اللاعب أثناء التدريب والتى أهمها ما يلى :

٣/ ٦/ ٢/ ١ ملاحظة قدرة اللاعب على العمل ومدى صلاحية تنفيذه لداء الحركات والتمرينات.

٣/ ٦/ ٢/ ٢ ملاحظة المظهر العام اللاعب – طبيعى أم متوتر.

٣/٦/٢/٣ ملاحظة التغيرات الخارجية للوجه - يانعة، نشطة، أم متعبة ومرهقة، وكذلك -لون الجلد- يشوبه الاحمرار، أم الإحتقان وإلى أى درجة، وكذلك مختلف الإشارات والإيماءات والملاحظات التلقائية أثناء وبعد حمل التدريب مباشرة.

٣/٦/٢/٤ ملاحظة المظاهر الخارجية المرئية لعملية التنفس كسرعة وتكرار حركات التنفس وعمقه.

٧/٣ ظاهرة حمل التدريب الزائد:

لا يمكن للمدرب التقدم والارتقاء بمستوى اللاعبين فى حالة زيادة العبء البدنى والعصبى الواقع على عاتقهم خلال يومهم عن القدرة التى يستطيعون تحملها بنسبة كبيرة، وينظر لظاهرة حمل التدريب الزائد الواقع على كاهل اللاعب بأنها ظاهرة معوقة للنشاط العصبى المعتاد للاعب، ويجب ملاحظة أن قدرة مستوى اللاعب لا ترتبط فقط بحالة العضلات والدورة الدموية وعملية القيض.. الخ، بل يتعلق بالدرجة الأولى بقدرة الجهاز العصبى الذى يسيطر على الناحية الوظيفية لتلك الأعضاء فإعاقة النشاط العصبى المعتاد يؤدى إلى عدم قدرة اللاعب على تعبئة الطاقات الموجودة لديه وإذا استمر وقوع حمل التدريب الزائد عن اللازم على كاهل اللاعب دون تغيير يذكر فبذلك يزداد احتمال حدوث تغييرات مرضية تتناول مختلف أعضاء جسم اللاعب.

١/٧/٣ الأعراض المرضية لظاهرة حمل التدريب الزائد:

تؤدى الزيادة الكبيرة فى حل التدريب عن مقدار قدرة اللاعب إلى ظهور كثير من الأعراض على اللاعب، ويمكن تقسيم هذه الأعراض المختلفة لظاهرة حمل التدريب الزائد إلى ما يلى:

٣/٧/١/١ الأعراض النفسية :

تتلخص هذه الأعراض التى تعترى اللاعب عند حدوث ظاهرة حمل التدريب الزائد فيما يلى:

أ - ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر والميل للهستريا.

ب- زيادة الميل للشجار والمشاجرة.

جـ- ضعف الرابطة والصلة بين المدرب واللاعب وبقية زملائه.

د- زيادة حساسية اللاعب عند النقد.

هـ- انخفاض وهبوط الروح المعنوية.

و- ضعف الواقعية وهبوط الحماس.

ز - عدم الاستقرار الداخلى والأحساس بالضيق.

٣/ ٧/ ١/ ٢ الأعراض المرتبطة بمستوى قدرة الفرد:

أن هذه الأعراض المختلفة ترتبط بالمهارات الحركية للاعب وحالته البدنية وكذلك لسلوكه خلال المناقشة، ويمكن تلخيصها فيما يلى:

٣/ ٧/ ١/ ٢/ ١ بالنسبة للمهارات الحركية:

- هبوط فى درجة الأداء (ظهور أخطاء بدائية، توتر، عدم ثقة).
- هبوط فى توقيت المهارة الحركية.
- نقص فى القدرة على التركيز والتمييز وإصلاح الأخطاء.

٣/ ٧/ ١/ ٢/ ٢ بالنسبة للحالة البدنية:

- هبوط القدرة على التحمل.
- المطالبة بزيادة فترة الراحة.
- هبوط فى مستوى القوة.
- انخفاض فى معدل السرعة.
- نقص فى القدرة على الإستجابة والتلبية السريعة.

٣/ ٧/ ١/ ٢/ ٣ بالنسبة لسلوك اللاعب خلال المنافسة:

- هبوط فى درجة الاستعداد للكفاح والخوف من الاشتراك.
- الهروب فى المواقف الحرجة التى تتطلب الإقدام.
- التخاذل قرب النهاية.

- عدم القدرة على التفكير . التهيج خلال المسابقة .

٣/٧/١/٣ أعراض وظيفية - جسمية:

من أهم هذه الأعراض ما يلى :

- الأرق والسهاد وفقد الشهية للطعام .
- إعاقة فى وظائف المعدة والأمعاء .
- الإحساس بالدوار الدائم .
- زيادة القابلية للإصابة بالأمراض .
- نقص السعة الحيوية للرئتين .
- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية .

ويجب على المدرب أن يضع فى الاعتبار أن هذه الأعراض لا تظهر دفعة واحدة حيث تظهر فى معظم الأحيان الأعراض النفسية مبكرة بعض الشئ ، ثم يلى ذلك الأعراض المرتبطة بمستوى اللاعب :

٢/٧/٣ أسباب حدوث ظاهرة حمل التدريب الزائد :

تحدث ظاهرة حمل التدريب الزائد نتيجة حدوث خطأ فى تكوين وتشكيل حمل التدريب أو المنافسة وعن طريق بعض العوامل الأخرى .

ولتجنب حدوث هذه الظاهرة يجب على المدرب التعرف على الأسباب التى تؤ دى إلى حدوثها . هى :

أ - إهمال فترة الراحة .

ب- سراعة الارتفاع بالمتطلبات بحيث لا يحدث تثبيت كاف لدرجة تكيف ومواءمة اللاعب .

جـ - خفض حمل التدريب لفترة ثم الإجبار على سرعة الارتفاع به .

د - المغالاة فى تصحيح الأخطاء الدقيقة للمهارات الحركية الصعبة .

هـ- كثرة الاشتراك فى المنافسات بصورة مغالى فيها .

و- التدريب على نمط واحد والذى يستهدف بصورة دائمة ناحية واحد فقط .

وهناك بعض العوامل الأخرى الخارجة عن نطاق النشاط الرياضى للاعب والتى تسبب هبوط فى مستوى اللاعب الرياضى وتزيد من احتمال حدوث ظاهرة حمل التدريب الزائد كأسلوب حياة اللاعب والحالة البيئية للاعب.

٣/٧/٣ طرق علاج حمل التدريب الزائد:

كثيراً ما يحدث عند محاولة المدرب الارتفاع بحمل التدريب إلى الحد الأقصى لمستوى اللاعب أن يتعدى ذلك بما يزيد عن استطاعته وبذلك تظهر إلى حيز الوجود ظاهرة حمل التدريب الزائد، وكما سبق القول أن الحد الأقصى لمستوى اللاعب لا يمكن تحديده نظرياً بل يأتى ذلك بموالاة تكرار الزيادة المتدرجة فى حمل التدريب ودوام التغيير كلما ارتفع مستوى حالة التدريب بالنسبة للاعب حيث تأتى أهمية ملاحظة المدرب والطبيب للاعب حتى يمكن سرعة تحديد الأعراض الأولى لزيادة حمل التدريب والمبادرة باجراء اللازم نحو تدارك عواقب النتائج المترتبة على ذلك.

ومن أهم طرق معالجة حدوث ظاهرة الحمل الزائد هو منح اللاعب فترة الراحة الكافية مع التحذير من عدم اشتراكه فى التدريب أو المسابقة طوال فترة الراحة الإضافية إلا أن بعض الخبراء ينصحون بتنظيم خاص بالنسبة لهؤلاء اللاعبين يتضمن فترة راحة إيجابية طويلة مع الإكثار من التمرينات المهدئة مع عدم زيادة حمل التدريب البدنى أو النفسى والإكثار من فترات الراحة وعدم السماح للاعب بالاشتراك فى المنافسات، وكذلك العناية بعنصر التغذية تحت اشراف الطبيب المعالج ومزاولة العلاج البدنى كممارسة السباحة والتمرينات التوقيتية والعناية بالتدليك. كما يجب على المدرب أن يعمل على إعادة اللاعب للثقة بنفسه وإفهامه أن هذه الحالة طارئة سوف تزول ويعود إلى حالته الأولى ويستعيد مستواه الرياضى.

كما يجب على المدرب ألا يتخلى عن اللاعب ويستمر معه ويحاول تكليفه ببعض المهام والواجبات المناسبة لحالته وتبصيره بأهداف المستقبل.

٤/. الاعداد البدنى.

١/٤ الإعداد البدنى العام.

٢/٤, الإعداد البدنى الخاص.

٣/٤ القوة العضلية.

٤/٤ السرعة.

٥/٤ الجلد الدورى التنفسى (التحمل).

٦/٤ المرونة.

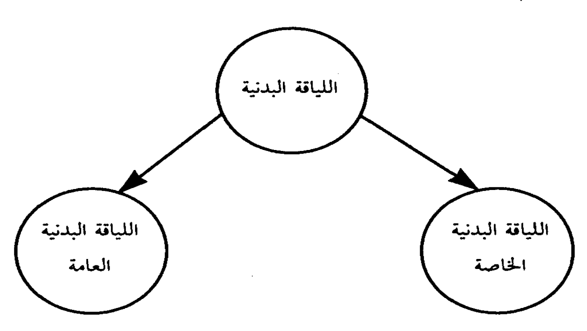
٧/٤ الرشاقة.

٨/٤ التوازن.

٤/٠ الإعداد البدنى

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف اللياقة البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن اللياقة البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية.

ونظراً لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة وتميز كل منها بمتطلبات عالية فى بعض العناصر أو صفات اللياقة البدنية دون غيرها توصل خبراء التربية الرياضية إلى تقسيم اللياقة البدنية كما فى شكل (٧).



شكل (٧)
تقسيم اللياقة البدنية

٤/١ الإعداد البدنى العام : General Physical Fitness

يميل رواد المدرسة الشرقية إلى استخدام مصطلح الإعداد البدنى العام كبديل لمصطلح اللياقة البدنية العامة المستخدم فى البلدان الغربية، وبالرغم من اختلاف المصطلحين إلا أن كلا المدرستين يتفقان فى كونها ذلك النوع من النشاط الحركى الذى يكسب الفرد القدرة على أداء متطلبات الحياة اليومية بكفاية إلى جانب توفر بعض الطاقة التى تلزم للتمتع بوقت الفراغ ومواجهة الظروف الطارئة فى حياته اليومية.

ويوجد هناك اختلاف فى وجهات النظر نحو تحديد عناصر اللياقة البدنية العامة، ويظهر ذلك بوضوح بين رواد المدرسة الشرقية التى تتزعمها روسيا وألمانيا، ورواد المدرسة الغربية وتتزعمها الولايات المتحدة الأمريكية. حيث يرى ماتفيف Matveev وهارة Harra أن عناصر اللياقة البدنية تنحصر فيما يلى:

١ - القوة العضلية وتشمل:
- القوة القصوى
- القوة المميزة بالسرعة.
- القوة المميزة بالتحمل.

٢ - الجلد الدورى التنفسى (التحمل).

٣ - السرعة وتشمل:
- سرعة الحركة الانتقالية (المتكررة).
- سرعة الحركة الوحيدة.
- سرعة الاستجابة.

٤ - المرونة.

٥ - الرشاقة - باعتبارها تتضمن عناصر التوافق العضلى العصبى والدقة.

٦ - التوازن.

كما يرى لارسون ويوكم Larson & Youkm نتيجة لبحوثهما الفسيولوجية أنه يمكن تحديد عناصر اللياقة البدنية العامة كما يلى:

١ - مقاومة المرض	٢ - الجلد الدورى التنفسى.
٣ - المرونة.	٤- الرشاقة.
٥ - التوازن.	٦ - القوة العضلية والجلد العضلى.
٧ - القدرة العضلية.	٨ - السرعة.
٩ - التوافق العضلى.	١٠ - الدقة.

ونحن نتفق مع وجهة نظر رواد المدرسة الشرقية فى تحديد عناصر اللياقة البدنية العامة حيث أن الرشاقة تعتبر عناصراً مركباً من التوافق العضلى العصبى والدقة وأن القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) والجلد العضلى ضمن أشكال.

القوة العضلية، وبناء على ما سبق يمكن تحديد اللياقة البدنية العامة كما يلى :

١ - القوة العضلية. ٢ - السرعة.

٣ - المرونة. ٤ - الجلد.

٥ - الرشاقة. ٦ - التوازن.

ونود التنويه إلى أننا فى هذا المرجع سوف نستخدم اصطلاح الإعداد البدنى كبديل لاصطلاح اللياقة البدنية.

٢/٤ الإعداد البدنى الخاص :

١/٢/٤ مفهوم الإعداد البدنى الخاص :

نظراً لقيام الفرد بأنشطة تخصصية مختلفة فى مجال التدريب الرياضى، والتربية الرياضية، ونظراً لمتطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة من ضرورة تواجد بعض المكونات البدنية لأداء هذا النشاط الرياضى بنسب تختلف من رياضة إلى أخرى، ظهر مفهوم الإعداد البدنى الخاص- أو اللياقة البدنية الخاصة - والذى يعمل بطريقة مباشرة على تطوير وتنمية المكونات والمقومات البدنية والحركية لكل نشاط رياضى على حدة، فمثلاً يحتاج لاعب الجمباز إلى مكونات بدنية ضرورية تختلف عن لاعب تنس الطاولة، ولاعب التزحلق على الماء يحتاج لمكونات بدنية تختلف عن لاعب الغطس، ولاعب المصارعة يحتاج إلى مكونات بدنية ضرورية تختلف عن لاعب الملاكمة . . . وهكذا نجد أن نوع النشاط الرياضى الذى يمارسه الشخص الذى يهدف فيه إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن هو الذى يحدد نوع المكونات البدنية الضرورية حتى يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

ويخطئ الذين يظنون أن هناك فصل بين تنمية المكونات البدنية الضرورية وتنمية المهارات الحركية، حيث أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات الحركية. فمثلاً لا يستطيع لاعب الجمباز إتقان القفزات على حصان القفز فى حالة افتقاره إلى قوة الرجلين والذراعين كمكونات بدنية ضرورية لأداء القفزات على حصان القفز، كما أن لاعب الوثب العالى لن

يستطيع تحقيق رقماً قياسياً للوثب لأعلى إذا كان يفتقر إلى قوة الرجلين التى تساعد على الوثب لأقصى ارتفاع.

٢/٢/٤ تعريف الإعداد البدنى الخاص :

يرى يونى (١٩٥٩م) أن الإعداد البدنى الخاص يقصد به تطوير صفات معينة يحتاج إليها الفرد الرياضى للتغلب على صعوبات خاصة بمسابقة أو نشاط رياضى معين.

فى حين أن ماتفيف (١٩٦٢م) يرى أن البناء الخاص يهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضى بالتكتيك والتاكتيك.

ويتفق كل من عصام عبد الخالق (١٩٧٢م)، محمد حسن علاوى (١٩٧٢م)، والسيد عبد المقصود (١٩٩٢م) مع ماتفيف حيث يعتبر تعريف أشمل وأعم من تعريف يونى. (٧: ١٢٦)، (١١ : ٨٠)، (٢: ١٥٥).

وطبقاً لمفهوم الإعداد البدنى الخاص يمكن تحديد المحتويات الرئيسية له فى فيما يلى :

٤-٢-٣-١ نوع النشاط الحركى الكلى الذى يؤديه الرياضى أثناء المنافسة، والذى يتم طبقاً لقواعد هذا النشاط، وهو ما يطلق عليه اسم تمرينات المسابقة أو المنافسة.

٤-٢-٢-٢ كل التمرينات التى تتضمن عناصر نوع النشاط الممارس وأيضاً التمرينات التى تعمل أثناءها العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة أو بطريقة مشابهة للطريقة التى تعمل بها أثناء أداء حركات المنافسة، وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها وهو ما يسمى بالتمرينات الإعدادية الخاصة.

٣/٤ القوة العضلية Muscular Strength :

١/٣/٤ أهمية القوة العضلية :

فى الآونة الأخيرة أخذ مفهوم القوة العضلية معانى كثيرة ومتعددة فقد

استخدامه العامة لحفظ الصحة مرادفاً للفظ القوة حتى أنهم اعتبروا صحيح الجسم هو الفرد ذو العضلات القوية، ولا يعطى هذا الاستعمال المفهوم والمعنى الصحيح للقوة العضلية.

فالقوة العضلية تعتبر من أهم الصفات البدنية لما لها من فاعلية كبيرة فى الحياة العامة وفى مجال التربية البدنية والرياضة خاصة، الأمر الذى دعى كثيرين من الباحثين فى هذا المجال جعلها موضوعاً لدراستهم وأبحاثهم أمثال لارسون ويوكم، فليشمان، هارا، ماتفيف، ساتسيورسكى، ماتيوز، كلارك، بيوتشر، كيورتن وجورس، كروز، وبيير، وغيرهم (٨: ٥٦-٦٠).

٤/٣/٢ العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

تتأثر القوة العضلية بعدة عوامل أهمها ما يلى:

٤/٣/٢/١ تكوين العضلة:

تتكون العضلة من عدد من الألياف العضلية الحمراء والبيضاء ولكل منها خواص مختلفة من حيث الانقباض فالألياف العضلية البيضاء تنقبض بسرعة مع سرعة قابليتها للتعب، أما الألياف العضلية الحمراء فتنقبض ببطء مع تأخر قابليتها للتعب وتبعاً لذلك فإن العضلة فى جسم الإنسان تكتسب مميزاتها معاً.

٤/٣/٢/٢ حجم العضلة:

كلما كان المقطع الفسيولوجى للعضلة كبيراً كلما زادت القوة العضلية ويؤكد خبراء التربية الرياضية أن المقطع الفسيولوجى للعضلة يزداد كنتيجة للتدريب الرياضى أما فى حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلى لمدة - كما يحدث فى حالات المرض أو تجبير العضلة حيث يحدث الضمور العضلى - تفتقر العضلة إلى القوة العضلية.

٤/٣/٢/٣ القدرة على إثارة العدد الضرورى من الألياف العضلية:

إذا تعرضت أى ليفة عضلية فإنها إما تتأثر بأكملها أو لا تتأثر إطلاقاً وهى فى ذلك تخضع لمبدأ (الكل أو عدمه) ويؤكد العلماء أن هذا المبدأ لا يسرى على

العضلة ككل - باستثناء عضلة القلب - حيث أن العضلة عند تعرضها لمؤثر فإنها قد تتأثر بكاملها أو قد يتأثر جزء منها - أى قد تتأثر أليافها أو بعضها طبقاً لدرجة الشدة المميزة لهذا المثير - وطبقاً لذلك يمكن القول بأن القوة العضلية تزداد فى حالة القدرة على إثارة ألياف العضلة الواحدة أو إثارة العدد الضرورى من الألياف الضرورية.

٤/ ٣/ ٢/ ٤ حالة العضلة قبل بدء الانقباض:

أجرى Roils تجربة على العضلية التؤمية Gastro Cnemius MS. مع مفصل القدم وحصل على نتائج تؤكد أن العضلة تزداد قوتها عندما تعمل فى حالة طول وهذه الحقيقة يستغلها الفرد الرياضى إلى أقصى مدى ممكن فى مختلف الحركات التى تتطلب القوة العضلية كاستغلال الحركات التمهيدية التى تسبق الجزء الرئيسى من الحركة مباشرة لإمكان خلق أحسن الأسس لضمان قوة الانقباض العضلى.

٤/ ٣/ ٢/ ٥ فترة الانقباض العضلى:

كلما قلت فترة الانقباض العضلى كلما زادت القوة المنتجة والعكس صحيح، فعندما تطول فترة الانقباض العضلى فإن مقدار القوة المنتجة لا يظل ثابتاً بل يتغير ويتسم العمل بالبطء ولا يصل أقصى انقباض فيها إلى نفس الدرجة التى بلغها فى أول الأمر ثم تصل تدريجياً حتى تقف العضلة عن العمل.

٤/ ٣/ ٢/ ٦ ميكانيكية الحركة:

ويعتبر الاستخدام الصحيح للنظريات الميكانيكية من أهم العوامل التى تساهم فى زيادة القوة العضلية الناتجة أثناء الأداء الحركى.

٤/ ٣/ ٢/ ٧ درجة التوافق العضلى العصبى بين العضلات المشتركة فى الحركة:

يعتمد التوافق بين الجهازين العضلى والعصبى على صحة الجهازين وسلامتهما إلى جانب ميكانيكية العمل العضلى حيث يساعد التوافق على أن يكون الانقباض للألياف المشتركة فى العمل تتجه فى الاتجاه المطلوب للحركة.

كما يساعد على إيجاد التعاون الوثيق بين العضلات العامة فضلاً على أنه يضعف من درجة المقاومة التى تسببها العضلات المضادة وذلك كله يتسم بدرجة كبيرة فى اقتدار العضلات المحركة على إنتاج المزيد من القوة العضلية .

٤/ ٣/ ٢/ ٨ العامل النفسى :

تؤثر الحالة النفسية بدرجة كبيرة فى قدرة اللاعب على إنتاج المزيد من القوة العضلية حيث يدعم تشجيع جمهور النظارة بجانب العوامل الأخرى إلى الإحساس والتأثير على إثارة الحساسية للإستجابة العضلية مما ينتج عنه بذل أقصى قوة ممكنة .

٤/٣/٣ القوة العضلية نتيجة لأنواع العمل العضلى:

ينقسم العمل العضلى إلى ما يلى :

٤/ ٣/ ٣/ ١ العمل العضلى الثابت :

تتعادل فيه القوة الداخلية مع القوة الخارجية ، وتعرف القوة التى تتولد من العمل العضلى الثابت بالقوة الثابتة ، وهى نتاج للانقباض العضلى الأيزومترى (الثابت) للمجموعات العضلية العاملة ، وفى هذا النوع من الانقباض العضلى لا يتغير طول العضلة ، ويحدث هذا النوع من الانقباض العضلى أثناء أداء الأنشطة الرياضية مثل المصارعة واتخاذ الأوضاع الثابتة المختلفة . كما فى رياضة الجمباز أو عند محاولة رفع ثقل معين لا يقوى الفرد على تحريكه .

٤/ ٣/ ٣/ ٢ العمل العضلى الديناميكى :

تعرف القوة العضلية التى تتولد من العمل العضلى الديناميكى بالقوة العضلية الديناميكية ، وهى تتولد نتيجة للانقباض العضلى الايزوتونى وهنا تختلف القوة الداخلية عن القوة الخارجية وتكون القوة الداخلية هى الغالبة فى حالة العمل الديناميكى والعضلة تقصر ، والعمل الديناميكى والعضلة تقصر هو السائد فى الحركات الرياضية حيث يحرك اللاعب خصمه أو جسم غريب أو تغلب على مقاومة ولذلك تنقبض العضلات ويتقارب المنشأ من الأندغام ، وهذا

النوع من الانقباض يعرف بالانقباض الأيزوتونى أو المركزى. أما فى العمل الديناميكى والعضلة تطول ففيه يتباعد منشأ العضلة عن اندعامها، وذلك بسبب زيادة القوة الخارجية حيث تعمل العضلة وهى تطول، ويعرف هذا الانقباض بالانقباض العضلى اللامركزى.

وأفضل مثال لهذا الانقباض عند أداء حركة نزول الثقل إلى الأرض أو الجرى على مستوى منحدر، وعادة ما يلاحظ هذا الانقباض فى الأنشطة الرياضية فى حركات الهبوط المختلفة فى رياضة الجمباز، وعند فرد الذراع وهبوط الجسم لأسفل عند الشد على العقلة وغيرها.

٤/ ٣/ ٤ علاقة القوة العضلية بالكتلة:

دلت الأرقام القياسية العالمية لرافعى الأثقال فى الأوزان المختلفة على أن تحقيق هذه الأرقام يتوقف إلى حد كبير على وزن الجسم فاللاعبون ذو الأوزان الثقيلة يصلون إلى قوة عضلية مطلقة أكبر من اللاعبين ذوى الأجسام الخفيفة، ولذلك يتميز ممارسوا الرياضات التى تتطلب القوة القصوى بالأوزان الثقيلة، وفى السنوات الأخيرة دلت الشواهد على أن المتفوقين فى دفع الجلة ورمى الرمح والرياضات والملاكمة والمصارعة من ذوى الأجسام الثقيلة، وتتضح هذه الظاهرة فى الأنشطة التى تتطلب التغلب على مقاومات خارجية، أما الأنشطة الرياضية التى تتطلب التغلب على مقاومة جسم اللاعب مثل لاعب الجمباز فيحتاج فيها اللاعب إلى القوة النسبية وهى تعنى القوة التى ينتجها اللاعب بالنسبة لوزن جسمه ويمكن حساب هذه القوة النسبية بالمعادلة الآتية:

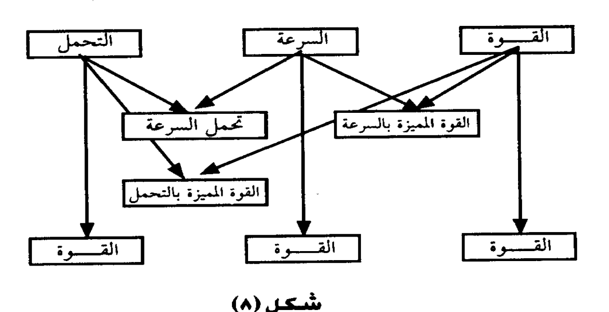
$$\text{القوة النسبية} = \frac{\text{القوة القصوى}}{\text{وزن الجسم}}$$

وتقل القوة النسبية كلما زاد وزن الجسم بالتغذية الزائدة أو تضخم العضلات.

٥/٣/٤ أشكال القوة العضلية وعلاقتها بالنسبية بالسرعة والتحمل:

فى معظم الأنشطة الرياضية لا تتوقف متطلبات النشاط الرياضى على القوة العضلية القصوى للانقباض العضلى فحسب بل غالباً ما يتطلب ذلك أيضاً بذل القوة المقرونة بالسرعة - كالوثب والرمى والقفز أو كما فى الحركات المتميزة بالتكرار كالجمباز والمصارعة والإنزلاق. . . . الخ.

وغالباً ما يحتاج أيضاً استمرار وتوزيع القوة لفترة من الزمن تمتاز بالتكرار المستمر، وهذا التعاون بين القوة العضلية والسرعة والتحمل يجب وضعه فى الاعتبار عندما يخطط للتدريب على قوة العضلات لرفع مستوى الإعداد البدنى.



شكل (٨)

إرتباط القوة، السرعة، التحمل (الصفات المركبة)

٤/ ٣/ ٥/ ١ القوة العضلية القصوى Maximum Strength :

عرف هيتنجر Hettenger القوة العضلية القصوى بأنها:

(القوة التى تستطيع العضلة إخراجها فى حالة أقصى انقباض عضلى ايزوميترى إرادى).

ومن وجهة نظر أوبل Oppel عرف القوة العضلية القصوى بأنها:

(القوة المستخدمة لمحاولة تحريك ثقل أو القوة التى ينبغى على العضلة إخراجها للقدرة على الموازنة (عدم فقدان التوازن) بالنسبة لمقاومة معينة).

ونرى أن تعريف أوبل أشمل من تعريف هيتنجر، حيث أن الأخير قد اقتصر فى تعريفه على الانقباض العضلى الثابت فى حين أن تعريف الأول قد شمل الانقباضات العضلية التى يمكن للعضلة القيام بها سواء فى العمل الإرادى الثابت أو المتحرك.

والقوة القصوى تتميز بها بعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال ورمى المطرقة، والقوة هنا لا تقاس بالعمل الثابت ولذلك توجد علاقة بينها وبين السرعة والتحمل، ويمكن أخذها فى الاعتبار كما أن استخدام القوة عدد من المرات فى المحاولات المتتابعة خلال المسابقة تحتاج إلى قدر معين من مقاومة التعب.

وتقل أهمية القوة العضلية القصوى كلما قلت المقاومة التى يراد التغلب عليها أو زادت سرعة الانقباض العضلى أو زادت مقدرة التحمل حيث يظهر ذلك فى مسابقات المسافات الطويلة.

كذلك نجد أن القوة العضلية القصوى لها أثرها وأهميتها فى أنواع الأنشطة الرياضية التى تتطلب التغلب على مقاومة مثل رفع الأثقال والمصارعة والجمباز فى حركات القوة - كالأوضاع الثابتة، حركات الرفع، حركات الخفض- وذلك بالإضافة لأهميتها عندما ترتبط بسرعة انقباض عالية أو متطلبات لمقدرة التحمل مثل رمى المطرقة ودفع الجلة والعدو فى ألعاب القوى وفى التجديف.

٤/ ٣/ ٥/ ٢ القوة المميزة بالسرعة Explosive Power :

عرف شرودر Schroder القوة المميزة بالسرعة بأنها:

(مقدرة الجهاز العضلى العصبى على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية).

وعلى ذلك ينظر إلى القوة العضلية المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفتى القوة والسرعة وقد عبر لارسون ويوكم فى تعريفهما للقدرة العضلية على أنها:

(المقدرة على الوصول إلى أقصى قوة فى أقصر زمن) وهى تتمثل فى المعادلة التالية:

القدرة : القوة × السرعة .

كما يقرر أنه يشترط لتوافر القدرة العضلية فى الفرد يجب أن تتميز بما يلى :

أ - درجة عالية من القوة العضلية .

ب- درجة عالية من السرعة .

جـ- درجة عالية من المهارة الحركية لإدماج القوة العضلية بالسرعة .

وتلعب القوة المميزة بالسرعة دوراً هاماً كأحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدنى التى تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب العالى والوثب الطويل وركل الكرة والتصويب فى كرة القدم أو كرة اليد والضربة الساحقة فى الكرة الطائرة ورمى الرمح والقرص ودفع الجلة فى ألعاب القوى وبعض حركات الجمباز كالوثبات الأكروباتية والقفزات على حصان القفز . . الخ .

٤/٣/٥/٣ القوة المميزة بالتحمل (تحمل القوة أو الجلد العضلى)

Endurance Explosive Power

يفضل بعض علماء التربية الرياضية استخدام مصطلح القوة العضلية أو التحمل العضلى "كبديل لمصطلح" "تحمل القوة" ويعنى من وجهة نظرهم مقدرة الفرد على الاستمرار فى بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة (١ :٣٨) .

ويميل مورهاوس Morhouse وراش Rasch إلى استخدام مصطلح التحمل العضلى بدلاً من مصطلح (تحمل القوة) وينظر إليه كأحد عناصر صفة القوة العضلية ، وقد عرف هارا Harra القوة المميزة بالتحمل بأنها : (القدرة على مقاومة التعب أثناء بذل المجهود العضلى المستمر الذى يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية فى بعض أجزائه ومكوناته) مما سبق يتضح أن القوة المميزة بالتحمل مركب من صفتى القوة والتحمل وتعتبر القوة المميزة بالتحمل من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التى تستلزم متطلباتها قدراً معيناً من القوة العضلية لفترات طويلة - موالاة تكرار الأداء - كما هو الحال فى رياضة الجمباز والتجديف والمصارعة والملاكمة وأغلب الألعاب - كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد ، والهوكى .

٤/٣/٦ تنمية القوة العضلية:

يميز كوزينتزوف Kozintizof بين أسلوبين للتدريب على القوة العضلية هما :

٤/٣/٦/١ التدريب المباشر للقوة العضلية:

ويهدف هذا الأسلوب للتدريب على تنمية القوة العضلية التى تستخدم فى المسابقات إلى جانب نمو الصفات البدنية التى تميز الرياضة المعينة.

وقد أثبت العلماء السوفيت أن هذا الأسلوب حقق نتائج ممتازة فى الجرى لمسافات طويلة وفى الوثب وفى رمى الرمح والقرص وباستخدام هذا الأسلوب التدريب أمكن تقسيم القوة العضلية إلى أشكال متعددة أكثر تفصيلاً من التقسيم المعهود - القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، القوة المميزة بالتحمل، بما يتناسب ويناسب المتطلبات الخاصة باللعبة أو الرياضة كما فى شكل (٩).

٤/٣/٦/٢ التدريب غير المباشر للقوة العضلية :

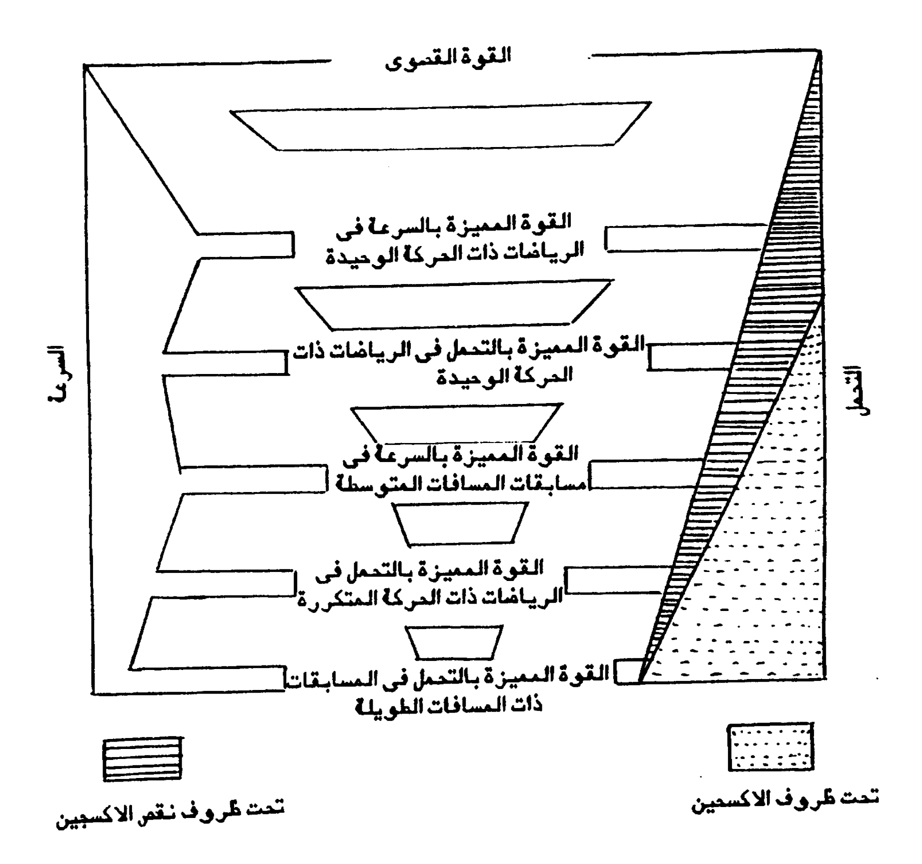
يتمثل هذا الأسلوب فى تدريب القوة لذاتها دون ارتباطها مباشرة بنوع الرياضة الممارسة، وهذا الأسلوب من التدريب على القوة العضلية كما سبق القول يرتبط بعلاقة ما مع السرعة والتحمل، فإذا تدرب اللاعب على القوة القصوى فيمكن أن يتحسن مستوى القوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالتحمل.

٤/٣/٧ أهم الوسائل فى تنمية القوة العضلية:

تعتبر التمرينات الرياضية من أهم الوسائل المستخدمة فى تنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة، ويمكن تقسيم هذه التمرينات طبقاً لطبيعة المقاومات المختلفة التى يصادفها اللاعب إلى ما يلى :

٤/٣/٧/١ تمرينات ضد مقاومة خارجية:

ويدخل ضمن هذا التقسيم من التمرينات ما يلى :

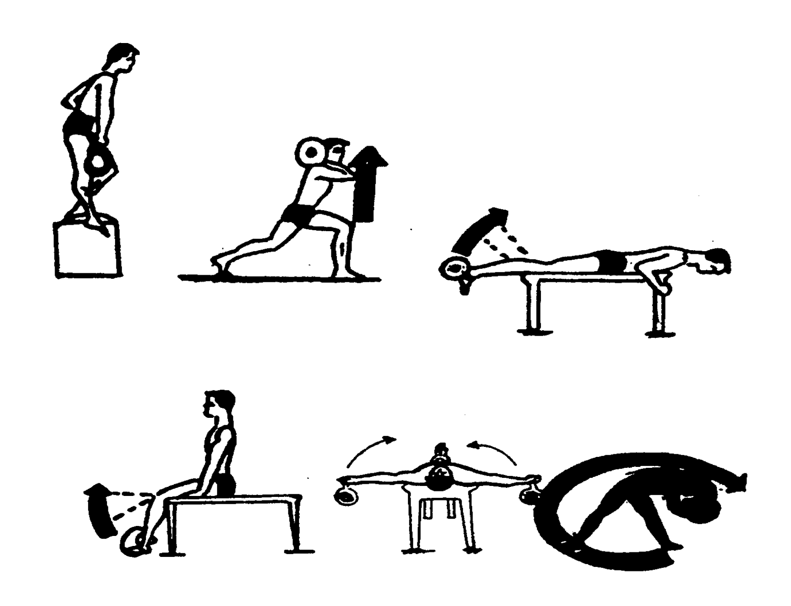


شكل (٩)

تقسيم القوة العضلية وفق المتطلبات الخاصة بالرياضة

٤/٣/٧/٢ تمرينات باستخدام أثقال معينة :

مثل المقابض الحديدية ، والأثقال الدائرية ، والدمبلز ، والكرات الطبية ، وأكياس الرمل . . الخ . شكل (١٠) .

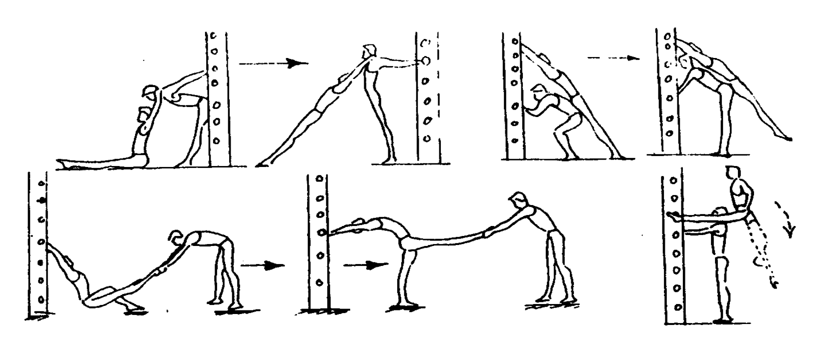


شكل (١٠)

تمرينات باستخدام أثقال مختلفة

٤/ ٣/ ٧/ ٢/ ١ تمرينات باستخدام ثقل أو مقاومة الزميل:

مثل التمرينات الزوجية، والمنافسات، والمنازلات الزوجية كمصارعة الزميل . . . الخ شكل (١١).



شكل (١١)

تمرينات باستخدام مقاومة وثقل الزميل وعقل الحائط

٤/ ٣/ ٧/ ٢/ ٢ تمرينات ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية :

كمحاولة صعود التلال أو الجرى على الرمل أو تمرينات صعود الدرج. . . الخ.

٤/ ٣/ ٧/ ٣ تمرينات باستخدام مقاومة الجسم:

ويشمل هذا النوع من تمرينات القوة العضلية جميع التمرينات الرياضية التى تؤدى بدون أدوات كتمرينات الوثب وثنى ومد الذراعين من الأوضاع الأساسية والمشتقة المختلفة.

كما يندرج تحت نطاق ذلك أيضاً مختلف التمرينات على بعض الأجهزة كأجهزة الجمباز، مثل ثنى الذراعين ومدهما على العقلة أو التمرينات باستخدام عقل الحائط. أما تقسيم تمرينات القوة من حيث غرضها فيمكن تقسيمها إلى ما يلى:

٤/ ٣/ ٧/ ٣/ ١ تمرينات التقوية العامة:

وتهدف إلى التقوية العامة الشاملة لكل عضلات الجسم.

٤/ ٣/ ٧/ ٣/ ٢ تمرينات القوة الخاصة:

ويراعى عند التدريب على القوة العضلية باستخدام التمرينات الخاصة أن تتسق مع تمرينات المنافسات فى تكوينها وفى التوقيت الزمنى لانطلاق القوة وتتسم تمرينات القوة الخاصة بما يلى:

٤/ ٣/ ٧/ ٣/ ٢/ ١ تمرينات لتقوية عضلة أو عضلات معينة يختلف استخدامها فى نشاط لآخر.

٤/ ٣/ ٧/ ٣/ ٢/ ٢ تمرينات لتقوية أهم العضلات المشتركة فى النشاط التخصصى، وتعمل هذه التمرينات على ترقية التوافق بين العضلات العاملة إلى جانب ترقية العلاقات المتبادلة بين العضلات العاملة الأساسية والعضلات المبطلة (المانعة) أو المساعدة مع ارتباط ذلك بعامل التنمية والتقوية العضلية.

٤/ ٣/ ٧/ ٣/ ٣ تمرينات المنافسات:

يراعى عند استخدام تمرينات المنافسات لترقية القوة العضلية أن تؤدى الحركات وفقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط التخصصى.

٤/٤ السرعة Speed:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدنى وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهى لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أى بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة.

كما أن صفة السرعة تلعب دوراً هاماً فى معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التى تتطلب منها قطع مسافات محددة فى أقل زمن - كما يحدث فى ألعاب المضمار كجرى ١٠٠ متر، ١٥٠٠ متر ... الخ، السباحة، التجديف، الخ .. أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة -

كركل الكرة بالقدم أو الوثب لأعلى أو القفز فتحاً على حصان القفز ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التى تؤدى إلى الارتقاء بمستوى الآداء الحركى.

١/٤/٤ مفهوم السرعة:

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلى وحالة الإسترخاء العضلى.

كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير فى المسافة بالنسبة للزمن، وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة فى المسافة - التغير فى المسافة - بالنسبة للزيادة فى الزمن - التغير فى الزمن.

ويرى تشارلز أ. بيوكر أن السرعة هى قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد فى أقصر مدة.

ويميز هارة بين ثلاثة أشكال للسرعة وهى:

١ - السرعة الانتقالية Sprint.

٢ - السرعة الحركية Speed Of Movement.

٣ - سرعة الاستجابة Reaction Time.

ويرى البعض أن السرعة هى القدرة على أداء حركات معينة فى أقصر زمن ممكن (٨: ١٦٢).

وفى رأينا أن مفهوم السرعة فى تعريف تشارلز أ. بيوكر يتناول نوع واحد من أنواع الحركات الرياضية وهو الحركات المتكررة Cycile Movements مثل حركات الجرى والمشى والسباحة والتجديف وركوب الدرجات .. الخ فى حين أن هناك أنواع أخرى من الحركات الوحيدة Acycile Movements وهى الحركات المغلقة التى تشتمل على مهارة حركية واحدة والتى تؤدى مرة واحدة مثل مهارة ركل الكرة ومهارة التصويب فى كرة القدم، أو كرة السلة ومهارة دفع الجلة أو رمى القرص أو الرمح فى ألعاب القوى، أو مهارة الدرجة الأمامية المكورة على

الأرض فى الجمباز . . . الخ، ومثل الحركات المركبة Compination Movements وهى الحركات التى تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة وتؤدى لمرة واحدة وتنتهى – مثل مهارة استلام وتمرير الكرة أو مهارة الاقتراب والوثب . . الخ.

مما سبق يمكننا القول بأن السرعة هى:

(القدرة على القيام بالحركات الدائرية الانتقالية لتحقيق هدف معين فى أقل زمن).

٢/٤/٤ العوامل الفسيولوجية المؤثرة فى السرعة:

يرى بعض العلماء أن هناك بعض العوامل الفسيولوجية التى يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل ما يلى:

٤/٤/٢/١ الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

ثبت علمياً أن عضلات الانسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء الأولى تتميز بالانقباض البطئ فى حين أن الثانية تتميز بالانقباض السريع بمقارنتها بالأولى ونتيجة للأبحاث التى أجريت فى مجال التدريب الرياضى وجد أنه يتطلب وقتاً طويلاً لتنمية مستوى الفرد الذى يتميز بزيادة نسبة الألياف الحمراء فى معظم عضلاته للوصول إلى مرتبة عالية فى الأنشطة التى تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة كمسابقات العدو لمسافات قصيرة فى ألعاب القوى والسباحة لمسافات قصيرة فى مسابقات السباحة.

كما أن وصوله إلى مستوى معين يتوقف على الخصائص الوراثية التى يتميز بها تكوين جهازه العضلى.

٤/٤/٢/٢ النمط العصبى:

من أهم العوامل التى يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التى يقوم بها الجهاز العصبى (C.N.S.) نظراً لأن مرونة العمليات العصبية التى تكمن فى سرعة التغيير من حالات (الكف) إلى حالات (الإثارة) تعتبراً أساساً لقدرة الفرد على سرعة أداء

الحركات المختلفة، لذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التى تسهم بدرجة كبيرة فى تنمية وتطوير صفة السرعة.

٤/ ٤/ ٢/ ٣ القوة المميزة بالسرعة:

أثبتت البحوث التى قام بها اوزلين Oslin إمكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة فى ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم، كما استطاع موتنزفاى Muttenzfay أثبات أن سرعة البدء والدوران فى السابحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين لذلك فإن محاولة تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة خاصة صفة السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.

٤/ ٤/ ٢/ ٤ القدرة على الإسترخاء العضلى:

من المعروف أن التوتر العضلى وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التى تعوق سرعة الأداء الحركى وتؤدى إلى بطء الحركات أو إلى ارتفاع درجة الإثارة والتوتر الانفعالى كما هو الحال فى المنافسات الرياضية الهامة.

٤/ ٤/ ٢/ ٥ قابلية العضلة للإمتطاط:

أثبتت البحوث العلمية فى المجال البيولوجى. أن الألياف العضلية لها خاصية الامتطاط وأن العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وبسرعة مثلها مثل الحبل المطاط والمقصود هنا قابلية العضلات للامتطاط ليست العضلات المشتركة فى الأداء فقط بل أيضاً العضلات المانعة أو العضلات المقابلة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطء الحركات.

٤/ ٤/ ٢/ ٦ قوة الإرادة :

إن قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى الفرد وسرعته، فقدرة الفرد الرياضى على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط تتجه نحو الوصول إلى الهدف الذى ينشده من العوامل الهامة لتنمية السرعة.

٣/٤/٤ أنواع السرعة:

يمكن تقسيم صفة السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

٤/ ٤/ ٣/ ١ سرعة الانتقال:

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعنى ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة فى أقصر زمن ممكن، وغالباً ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال Sprint كما سبق القول فى كل أنواع الأنشطة التى تشتمل على الحركات المتكررة .

٤/ ٤/ ٣/ ٢ السرعة الحركية (سرعة الأداء):

يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند آداء الحركات الوحيدة كما سبق القول كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب أو سرعة أداء لكمة معينة، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتمريرها أو كسرعة الإقتراب والوثب أو كسرعة نهاية أداء مهارات الجمباز المركبة كالدورة الهوائية الخلفية المستقيمة مع اللف نصف لفة حول المحور الطولى للجسم والدوران دورة هوائية متكورة أمامية من المرجحة الأمامية على جهاز العقلة . . . الخ .

٤/ ٤/ ٣/ ٣ سرعة الاستجابة:

ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين فى أقصر زمن ممكن .

٤/٤/٤ تنمية السرعة:

٤/ ٤/ ٤/ ١ تنمية سرعة الانتقال:

سبق وأشرنا أن لسرعة الانتقال أهمية خاصة فى جميع المسابقات القصيرة والمتوسطة فى أنواع الأنشطة التى تشتمل على حركات متكررة كالسباحة والمشى والجرى فى ألعاب القوى ، وركوب الدراجات والتجديف .

ويجب مراعاة النواحى الفسيولوچية التالية عند تنمية سرعة الانتقال :

٤/٤/٤/١/١ بالنسبة لشدة حمل التدريب:

التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة ألا يؤدى ذلك إلى التقلص العضلى وأن يتم الأداء الحركى بالتوقيت الصحيح والانسابية والاسترخاء.

٤/٤/٤/١/٢ بالنسبة لحجم حمل التدريب:

استخدام مسافات قصيرة فى التدريب حتى لا يؤدى التعب إلى هبوط مستوى السرعة. ويفضل بناء على ذلك - يصبح من المناسب - التدريب على مسافة حتى ٢٥ متر بالنسبة للسباحين ومسافات تتراوح ما بين ٢٠ متر - ٨٠ متر بالنسبة للعدائين ولمسافات تتراوح ما بين ١٠٠ متر - ٢٠٠ متر بالنسبة للمجدفين. وبالنسبة للألعاب الرياضية ككرة اليد، وكرة السلة فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين ١٠ متر - ٢٠ متر، وبالنسبة لكرة القدم والهوكى لمسافات تتراوح ما بين ١٠ متر - ٣٠ متر نظراً لكبر حجم الملعب. كما يراعى عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن ٢-٣ مرات أسبوعياً تجنباً لإرهاق الجهاز العصبى.

٤/٤/٤/١/٣ بالنسبة لفترات الراحة:

يجب تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات، وتتراوح فى الغالب فترة الراحة بين تمرين وآخر ما بين ٢-٥ دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذى يؤديه اللاعب وما يتميز به من شدة وحجم.

٤/٤/٤/١/٤ بعض الإرشادات العامة :

- يجب العناية بعمليات التهيئة والإعداد (الأحماء) قبل بدأ تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات فى العضلات والأوتار والأربطة.

- يفضل البدء بتمرينات السرعة عقب الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة بفاعلية هذه التمرينات وعدم تأثر الجسم بالتعب.

- الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن بذلك تنمية سرعة الانتقال.

- الاستفادة من تأثير عامل المرونة والمطاطية على تمرينات السرعة وكذلك القدرة على الإسترخاء.

- يفضل فى الألعاب التى تستخدم أداة أن تنمى السرعة بدون أداة اللعب ثم بعد ذلك باستخدام أداة اللعب كالجرى بدون كرة ثم الجرى بالكرة فى كرة القدم أو كرة السلة والجرى بدون عصا الهوكى ثم الجرى بالعصى . . الخ.

٤/٤/٤/٢ تنمية السرعة الحركية:

تنمو السرعة الحركية الخاصة من خلال تنمية القوة العضلية والتردد الحركى السريع بشرط أن ترتبط التمرينات فى الشكل والنوع بتمرينات قريبة الشبه بطريقة أداء المهارات المطلوبة، ولقد تمكن كوربوكوف Korbokof من إثبات إمكانية تنمية السرعة الحركية بالتدريب سواء لمدة قصيرة أو لمدة طويلة، كما أوضحت البحوث أيضاً أن التدريب لعدة شهور بغرض رفع معدل السرعة الحركية أمكن الوصول إليه وتحقيقه فى حدود من ٢٠ : ٦٠ ٪ كما دلت أبحاث فاسيليف أنه تمكن من تنمية السرعة الحركية فى التدريب عندما كان حمل التدريب أقل من ٨٠٪ بالنسبة لجميع المجموعات العضلية، ولقد تم تنمية السرعة الحركية عندما كان حمل التدريب بدرجة فى حدود من ٥٠ - ٦٠٪ (١٢ : ١٩٤ : ١٩٥٪).

ترتبط زيادة السرعة الحركية خصوصاً تلك الحركات التى ينتقل فيها مركز الثقل مع حركة الأطراف ليست فقط بزيادة سرعة حركة الأطراف ولكن أيضاً بمقدار القوة المبدولة من العضلات العاملة، علماً بأن حمل التدريب القليل نسبياً لا يمثل عبئاً كبيراً على العضلات، وبالتالى تستطيع العضلة أن تعمل بسرعة أقصى.

ويوضح مورس هاوس أن النجاح فى تحقيق السرعة الحركية العالية يستمد أساساً من مدى رقى الجهاز العصبى ويتحقق هذا بأربع طرق هى:

أ - تدريب الاستجابة ورد الفعل.

ب- تدريب التوافق.

جـ- تدريب الاسترخاء.

د - تدريب المرونة.

وتنمو السرعة الحركية بمعدل أيضاً من نمو القوة والتحمل ويستطيع المبتدئ أن يزيد من سرعته من ١٠ - ٢٠٪ بعد التدريب من ١٠ - ٢٠ ساعة.

كما أن تنمية القوة والسرعة والقدرة فى وقت سريع يتوقف على مدى التحسن فى توافق الوظائف الذاتية الحركية، عن طريق تحسين الأداء وكذلك المرونة.

أن التدريب المخطط والمنظم والمستمر يمكن من خلاله تحسين وترقية توافق العمل بين الوحدات الحركية المشتركة فى الأداء الحركى بدرجة عالية. كما يعمل التدريب الذى يستخدم الحركات السريعة وحمل التدريب البسيط على ترقية الأداء، ويساعد هذا على رفع مستوى الأداء الحركى.

من الطرف العلوى إلى الطرف السفلى وكذلك من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى، فحركة أصابع القدم أبطأ من سرعة القدم نفسها.

كما أن السرعة الحركية تتشكل حسب طبيعة العمل المطلوب تحقيقه فى الأنشطة الرياضية بوجه عام.

ويشير أوبالفين إلى أن التدريب باستخدام التمرينات الحركية السريعة يزيد من سرعة الحركة الوحيدة فى بعض المهارات بمقدار من ١٧ : ١٢.

كما أن التدريب ذو التوقيت السريع إنما يهدف إلى رفع درجة التوافق وزيادة دقة الحركة ويتم بأفضل صورة من خلال التردد الحركى السريع فى تمرينات شبيهة بتمرينات المهارة، وقد دلت التجارب والمشاهدة على أن السرعة الحركية تزداد لدى الرياضيين المبتدئين بدرجة ملحوظة بعد فترات من التدريب ولو قصيرة، وكذلك مع المواظبة والتدريب المنتظم.

بعض الإرشادات العامة :

- يجب التدريب على التوافق لترقية المهارة من خلال التدريب المخطط على أساس اختيار التمرينات القريبة من طبيعة المهارة بعد تبسيطها إلى أكبر درجة

ممكنة. بالإضافة إلى التركيز فى بداية التعلم الحركى على تعلم تكنيك الأداء الصحيح فنياً، وكذا الإيقاع الحركى السليم من أجل إتقان الأداء والوصول إلى السلاسة والاقتصاد فى الجهد.

- التدريب على المرونة من خلال إعطاء تمرينات مركزة لمرونة ومطاطية العضلات عن طريق تطوير المدى الحركى الديناميكى وبطريقة ذاتية فردية.

- التدريب على التوقيت لتطوير سرعة الحركة ويتم ذلك عند الإعداد المهارى.

- فى مجال تنمية السرعة الحركية أوضحت بعض الأبحاث العلمية أن العضلة تنقبض بأقصى سرعة لها عندما تكون السرعة الحركية لها تساوى صفراً. كما أن العضلة تصل إلى أقصى سرعة لها عندما تواجه قوة خارجية مقدارها صفر.

- يراعى أن السرعة الحركية تنمو وتصل إلى أعلى مدى لها فى سن العشرين ثم تبدأ فى الهبوط التدريجى فى الرجال، أما بالنسبة للبنات فيبلغن أقصى سرعة فى سن أقل من ستة عشر عاماً، ولقد وجد هوركنز Horgkins أن قمة السرعة يحتفظ بها الرجال أطول من النساء بينما تحتفظ النساء بسرعة رد الفعل أطول من الرجال ويمكن القول بأن السرعة الحركية ترتبط إلى حد ما بالنمط الجسمانى المتوسط النحيف.

٤/٤/٤/٣ تنمية سرعة الاستجابة :

ترتبط دقة سرعة الاستجابة فى الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية بالعوامل الفسيولوجية الآتية:

- دقة الإدراك البصرى والسمعى.
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر فى مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
- المستوى المهارى للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.

- السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخططية من أهم الأسس لتطوير وترقية سرعة الاستجابة.

ويجب أن نفرق بين نوعين من الاستجاب هما:

أ - الاستجابة (رد الفعل) البسيطة.

ب- الاستجابة (رد الفعل) المركبة.

أ- الاستجابة البسيطة :

وهى الاستجابة التى يعرف فيها اللاعب سلفاً نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة كما فى البدء فى مسابقات العدو أو السباحة وهى عبارة عن عملية إرسال مثير شرطى معروف والاستجابة لذلك المثير ويمكن تقسيم عملية الإستجابة البسيطة إلى الفترات التالية:

١ - الفترة الإعدادية.　　　٢ - الفترة الرئيسية.

٣ - الفترة الختامية:

١ - الفترة الإعدادية :

وهى عبارة عن الفترة الزمنية من لحظة إشارة الاستعداد (خذ مكانك) حتى إجراء إشارة البدء (طلقة البداية) وترتبط هذه الفترة بنوع سماع الإشارة والاستعداد للحركة الاستجابية.

٢ - الفترة الرئيسية :

وهى عبارة عن الفترة الزمنية من إدراك الإشارة حتى بداية الإستجابة الحركية وتنحصر العملية العصبية التى تعد للإستجابة الحركية فيما يلى:

- اللحظة الحسية لفترة زمن الرجع لرد الفعل، وتتكون من إدراك الإشارة أو المثير.

- اللحظة الارتباطية لرد الفعل. وتتكون من استيعاب الإشارة أو المثير.

- اللحظة الحركية لفترة زمن الرجع لرد الفعل وتتكون من حدوث مثيرات حركية فى جزء من المخ المختص بالحركة، ومن إرسال تلك المثيرات إلى العضلات المعينة بواسطة الأعصاب.

٣ - فترة الختامية :

وهى عبارة عن الفترة من بداية الاستجابة حتى نهايتها، والتى تتحقق فيها حركة الاستجابة المرئية والتى تتأسس على الفترتين السابقتين.

ب - الاستجابة المركبة :

فى هذا النوع من الاستجابة لا يعرف اللاعب نوع المثير الذى سيحدث سلفاً وكذلك نوع الاستجابة الحركية حيث تتميز الإستجابة الحركية بوجود كثير من المثيرات بالإضافة إلى تعدد الحركات الاستجابية، وهذا النوع من الإستجابة نجده سائداً فى كثير من الأنشطة الرياضية.

فمثلاً فى الملاكمة يمكن تمثيل الاستجابة المركبة بالاستجابة الحركية للملاكم أثناء اللعب مع منافسه، فالملاكم يتقن جيداً الضربات المختلفة، وكذا طرق الدفاع والهجوم ولكنه لا يعلم على درجة التحديد ما الذى سيقوم به منافسه لذا فإن كل اهتمام الملاكم يكون مركزاً على منافسه ويكون على أهبة الاستعداد لمواجهة كل الاحتمالات ولكنه لا يستطيع أن يقوم سلفاً بعمل أى استجابة معينة حتى يظهر المثير، وعلى ضوئه يقوم بالاستجابة.

وتلعب اللحظة الحسية دوراً هاماً بالنسبة لهذا النوع من الإستجابات. حيث أن الملاكم عندما يقوم بتنفيذ حركة دفاعية معينة ناتجة عن استثارة الجزء المعين بالمخ والمختص بالحركة، وفى نفس الوقت يقوم منافسه فجأة بحركة مغايرة تستلزم القيام بحركة دفاعية أخرى فإنه يصعب على الملاكم فى هذه الحالة تغيير حالته الدفاعية الأمر الذى يستلزم ضرورة سرعة قيام الملاكم بالاستجابة الحركية الصحيحة.

فى اللحظة التى يظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة يؤدى تأخر إدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالى على سرعة الإستجابة.

وخلال فترة الرجع للاستجابات المركبة يحدث ما يأتى :

أ - اللحظة الحسية التى تتكون من استقبال المثير .

ب- لحظة تمييز المدرك من تميزه من المثيرات الحادثة فى نفس الوقت .

جـ- لحظة التعرف وتعنى تنظيم المثير ضمن مجموعة معينة معروفة لدى الفرد .

د - لحظة اختيار الاستجابة الحركية الصحيحة المناسبة .

هـ- اللحظة الحركية (الختامية) لفترة زمن الرجوع للاستجابة المركبة والتى تحتوى على تأهب جزء من المخ المختص بالنواحى الحركية فى إرسال الاستجابة الحركية المناسبة لأعضاء الحركة .

مما سبق يتضح مدى تعقيد عملية الاستجابة المركبة وما تتطلبه من زيادة التدريب الرياضى حتى يمكن تطوير وترقية زمن الرجع وبالتالى يمكن تحسين سرعة الاستجابة المركبة .

بعض الإرشادات العامة :

عند تطوير وتنمية القدرة على سرعة الاستجابة يمكن استخدام الوسائل الآتية :

١ - التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة .

٢ - التدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها .

٣ - التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها .

٤ - التدريب باستخدام مواقف مختلفة تزيد فى درجة صعوبتها عما تتطلبه المنافسات .

٥ - التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التى تحدث فى المنافسات .

٥/٤ الجلد الدورى التنفسى (التحمل) :

Cardiovascular Or Cardiorespiratory Endurance

١/٥/٤ مفهوم الجلد الدورى التنفسى (التحمل) :

يعتبر الجلد الدورى التنفسى طبقاً لرأى العديد من الخبراء أحد صفات الجسم

البشرى التى تظهر بصورة واضحة أثناء العمل، والنشاط العقلى، والنشاط الرياضى.

كما يفهم فى النشاط الرياضى من مصطلح التحمل قدرة اللاعب على مقاومة التعب فهو يضمن - بما يتناسب مع مستوى تطوره الذى يتوقف إلى حد كبير على التدريب الوصول إلى درجة شدة مثالية - سرعة، قوة، توقيت، منازلة، أو لعب . . الخ. طوال فترة استمرار المنافسة وكذلك يضمن مستوى جيد من تحمل أداء ونوعية حركية جيدة وأداء سليم للتعاملات الفنية والخططية حتى نهاية المنافسة، بالإضافة إلى إمكانية أداء حجم كبير فى التدريب، وبذلك يكون التحمل عاملاً مساعداً لمستوى الإنجاز فى العديد من الأنشطة الرياضية إلى حد كبير، كما أنه عامل محدد لمستوى الإنجاز أثناء التدريب ولقدرة اللاعب على أداء التحمل.

ويتحدد مستوى التحمل أساساً تبعاً لمستوى النشاط الوظيفى للقلب والجهاز الدورى ولمستوى عملية تبادل المواد، والجهاز العصبى وكذلك تبعاً لتوافق نشاط الأعضاء والأجهزة الحيوية المختلفة.

ومن الأمور الهامة فى هذا الشأن اقتصادية كل من وظائف الأعضاء الداخلية، ويتوقف الاستخدام الأمثل للأسس البيولوجية للاعبين فى رفع مستوى التحمل إلى حد كبير على مستوى التوافق الحركى، وكذلك مستوى الجانب النفسى وبالذات خصائص التوجيه الإرادى لدى اللاعب.

ويساوى العاملون فى مجال الطب الرياضى بين مقدرة الفرد بصفة عامة وبين التحمل، إلا أن ذلك ليس صحيحاً حتى إذا كان التحمل يمثل فى بعض الأنشطة الرياضية عاملاً محدداً لمستوى الإنجار، وفى أنشطة أخرى عاملاً محدد لمستوى التدريب، وغالباً ما يتم فى مجال فى التربية البدنية المساواة بين التحمل العام وتحمل الجرى المستمر ذو السرعة المنتظمة، وكذلك بينه وبين بعض التدريبات الأخرى التى ترتبط بتنشيط القدرة الهوائية إلى حد كبير. إلا أنه من الخطأ أيضاً الإقلال من حجم هذا المصطلح وقصره على هذه الجوانب. فهو يمثل فى جوهره تركيبة معينة من عوامل عامة تنطبق على كل صفات الأداء المختلفة إلا أنه يجب

أن نضع فى الاعتبار أن تركيبة هذه العوامل يمكن أن تختلف تبعاً للصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

وتوجد علاقة متبادلة بين التحمل كصفة وبين التعب، حيث يظهر التعب حدود التحمل، فعندما يؤدى الفرد أى نشاط فإنه بعد مرور فترة من الوقت تزداد صعوبة هذا الأداء بصفة مستمرة.

وتتضح هذه الحالة فى العديد من الصفات، صفات خارجية (ظهور العرق. الخ) وحتى الصفات الفسيولوجية، وبالرغم من زيادة الصعوبة يمكن للفرد الحفاظ على شدة العمل التى بدأ بها لفترة زمنية، وذلك من خلال تهيئة بعض الصفات الإرادية، ومن الممكن أن يطلق على هذه المرحلة مصطلح مرحلة التعب التعويضى، ويتم مواصلة أداء العمل إلا أنه بالرغم من قوة الإرادة فإن شدة العمل تنخفض بالتدريج إلى أن تصل إلى ما يسمى بالتعب غير التعويضى.

ويرتبط التحمل ارتباطاً وثيقاً بقدرات الرياضى الأخرى، ويمكن القول بأن مستوى التحمل العام يتحدد تبعاً للعوامل التالية:

١ - شخصية الرياضى:

أى دوافعه واتجاهاته النفسية بالنسبة للحمل المنتظر أداؤه، وثبات مستوى هذه الاتجاهات بالإضافة إلى مستوى مثابرته وكفاحه من أجل تحقيق الهدف .. وبعض الصفات الإرادية الأخرى.

٢ - مستوى الأهداف بالطاقة:

قدرة الإنجاز الوظيفية للأجهزة التى تؤمن عمليات تبادل المواد وتحويل الطاقة.

٣ - الثبات الوظيفى:

ويتضمن هذا الثبات الحفاظ على المستوى الضرورى لأداء نشاط وظائف الأعضاء الداخلية عند ظهور التغيرات التى تحدث أثناء مسار الحمل، والتى تنتج عن التعب.

٤ - اقتصادية الوظائف:

وتتضح فى الإقلال من مستوى إنتاج الطاقة كلما تقدم مستوى التدريب

وتظهر هذه الصفة فى تحسن مستوى التوافق وأسلوب توزيع الطاقة أثناء المنافسة، ويتوقف مدى فاعلية استخدام قوى الطاقة على هذا التحسن بصفة مباشرة.

٢/٥/٤ تقسيمات الجلد الدورى التنفسى (التحمل):

يمكن تقسيم التحمل وفقاً للزاوية التى يتم النظر من خلالها إليه، وأيضاً وفقاً لنوعية المتطلبات البيولوجية والنفسية التى تلقى عليه كأحد الصفات الهامة للإنجاز الرياضى.

٤/٥/٢/١ التقسيم وفقاً لنصيب العضلات المشتركة فى العمل:

قسم فنيك Weineck هذا النوع من التحمل إلى تحمل عضلى عام وتحمل موضعى حيث يشمل التحمل العام أكثر من ١/٦ إلى ١/٧ عضلات الجسم ويتحدد مستوى هذا النوع من التحمل أساساً تبعاً لمستوى أداء القلب والجهاز التنفسى.

ويشمل التحمل الموضوعى أقل من ١/٧ إلى ١/٦ مجموع عضلات الجسم، ويدخل فى تحديد مستواه قدر خاص من القوة الخاصة والقدرة اللاهوائية وتحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل سرعة القوة هذا بالإضافة إلى مستوى إتقان التوافق العضلى العصبى الخاص بنوع النشاط الممارس.

فى حين قسم زاتسيورسكى التحمل إلى:

١ - **تحمل موضعى :** ويختص بالعمل الذى يشترك فيه أقل من ١/٣ الحجم الكلى لعضلات الجسم.

٢ - **تحمل منطقة :** ويشترك فيه من ١/٣ إلى ٢/٣ الحجم الكلى لعضلات الجسم.

٣ - **التحمل العام :** ويشترك فيه أكثر من ٢/٣ المجموعات العضلية بالجسم.

ويرى فينيك أن التحمل العام يؤثر فى مستوى التحمل الموضعى من جوانب عديدة، بل ويمكن أن يدخل فى تحديد مستواه، بينما لا يؤثر التحمل الموضعى بصفة عامة على مستوى إنجاز التحمل العام ويرجع زاتسيورسكى السبب فى عدم

وجود مثل هذا التأثير إلى عدم ارتباط التعب والتحمل الموضوعى بتنشيط الجهاز الدورى والأوعية الدموية ويرى أن السبب فى ظهور التعب فى هذا النوع من النشاط يرجع إلى أعضاء الربط الخاصة بالجهاز العضلى العصبى التى تؤمن أداء الحركة بطريقة مباشرة. ومن الواضح أن الأهمية الكبرى فى مثل هذا النوع من التعب ترجع إلى إعاقة الحماية التى تنشأ فى المراكز العصبية المسئولة.

ويكون استهلاك الطاقة عالياً بصفة عامة فى النشاط الذى يشترك فيه أكثر من ٣/٢ عضلات الجسم مما يؤدى إلى إلقاء متطلبات عالية على الأجهزة الخاصة بإنتاج الطاقة عن الطريق الهوائى وبالذات الجهازين الدورى والتنفسى، وليس من النادر أن تحد قلة أو عدم كفاية الإمكانات الوظيفية لهذه الأجهزة بالذات من مستوى الإنجاز.

ويختلف التحمل الموضعى عن التحمل العام بقدر كبير. فلا يعنى وجود مستوى جيد من التحمل الموضعى لدى اللاعب أن يكون التحمل العام على نفس المستوى، فمن الممكن على سبيل المثال أن يكون اللاعب قادراً على أداء عدد كبير من تمرين ثنى ركبة واحدة (١٢٠ وحتى ٢٠٠ مرة مثلاً) ويكون تحمل جرى المسافات الطويلة لديهم سيئ نسبياً (زاتسيورسكى).

٢/٢/٥/٤ التقسيم وفقاً لخصائص نوع النشاط الممارس:

يتم فى المجال التطبيقى تقسيم التحمل أيضاً إلى التحمل العام والخاص، ويقصد بالتحمل العام، شكل من أشكال التحمل غير مرتبط بنوع معين من النشاط الرياضى (٢٧: ٩٦) ويمثل التحمل العام القاعدة الوظيفية للأنواع المختلفة من تحمل المنافسات الخاص، ويرى هارة أن الهدف من تطوير مستوى التحمل العام هو الحفاظ على مستوى عالى من الإنجاز عند أداء أحمال تستمر لفترة طويلة (١٨: ١٥٦) ويتحدد هذا المستوى أساساً من خلال مستوى عالى من أقصى قدرة على إمتصاص الأكسجين ودرجة تأثير عالية عند استهلاك الأكسجين الذى يتم استخلاصه، ويهدف تدريب التحمل العام بصفة أساسية إلى الارتفاع بمستوى الكفاءة الهوائية والقدرة على الإنجاز الهوائى وكذلك تطوير صفات شخصية مناسبة. فى حين يقصد بالتحمل الخاص القدرة على مقاومة التعب عند أداء

حمل خاص وبالذات ذلك الذى يستدعى تحقيق أقصى قدر من تهيئة الإمكانات الوظيفية للأعضاء الداخلية حتى يمكن تحقيق المستوى المنشود في نوع النشاط الممارس (٢٦ : ١٠) ويتقابل التحمل الموضعى والتحمل الخاص فى العديد من النقاط، وفى بعض الأحيان يستخدمان كمترادفين (٢٧ : ٦٧) وتتضح هذه القدرة لدى اللاعب سواء أثناء التدريب - عند أداء تدريبات خاصة، ويطلق ماتفيف على هذا النوع من التدريب مصطلح "تحمل التدريب الخاص" - أو أثناء المنافسات حيث يطلق على هذه القدرة مصطلح (تحمل المنافسات الخاص) ماتفيف (٢٦ : ١٠).

ويقوم مستوى تحمل المنافسات الخاص بالارتباط مع نوع النشاط الممارس وفقاً لبعض قيم خارجية تتكامل فيما بينها، وهى:

١ - أقل زمن يلزم للتغلب على مسافة ثابتة (مسافة السباحة) والعلاقة بين مستويات السرعة التى يتم بها إنجاز المقاطع المختلفة من هذه المسافة (فى غالبية الأنشطة ذات الحركة المتكررة).

٢ - الحفاظ على مستوى النشاط الحركى الهادف أثناء مسار المنافسة أو الارتفاع بهذا المستوى عندما يكون ذلك ضرورياً ويتضح ذلك فى:

- الحفاظ على مستوى السرعة أثناء أداء حجم حمل منافسة محدد مسبقاً أو عند زيادة هذا الحجم (كالجرى لعدة ساعات، المشى لفترة طويلة ... الخ).
- تصاعد درجة الإجهاد عند أداء حجم ثابت من حمل المنافسة (رفع الأثقال، الرمى، الوثب، ..الخ).
- فى الحفاظ على عدد تعاملات المنافسة الفعالة أو زيادتها أثناء مسار المنافسة (فى الأنشطة الرياضية التى يكون حجم النشاط فيها غير محدد مثل الهجمات فى المنازلات وفى الألعاب الجماعية).
- ثبات مستوى التكتيك الرياضى أثناء المنافسة (عدم وجود إخلالات فى الأداء أو وجودها بالحد الأدنى) وهذا العامل على درجة كبيرة من الأهمية بالذات فى الأنشطة الرياضية التى تتكون من عدة مسابقات (الجمباز، الغطس).

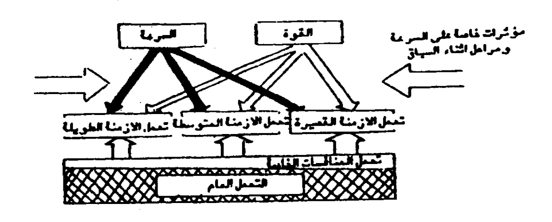
أما بالنسبة لتحمل التدريب الخاص فمن الممكن الوقوف على مستواه عن طريق قياس حجم الحمل الكلى عند أداء تدريبات إعدادية خاصة فعلى سبيل المثال المسافة التى تم قطعها أو عدد الرفعات التى تم رفعها أو وزن الرفعات الكلى أو عدد مرات تكرار أداء بعض مهارات الجمباز . . . إلخ).

٤/ ٥/ ٢/ ٣ التقسيم وفقاً لأسلوب إمداد العضلات بالطاقة:

يمكن تقسيم التحمل وفقاً لإمداد العضلات بالطاقة إلى تحمل هوائى وتحمل لا هوائى حيث يتوفر فى التحمل الهوائى الأكسچين اللازم لأكسدة مصادر الطاقة . أما بالنسبة للتحمل اللاهوائى فيكون الإمداد بالأكسچين الذى يمكن أن يحصل عليه اللاعب طوال فترة الأداء - غير كافياً لأكسدة المواد المنتجة للطاقة، وبالتالى لإنتاج الطاقة اللازمة للنشاط - وذلك بسبب ارتفاع مستوى شدة حمل التدريب سواء كان ذلك بسبب سرعة تردد عالية للحركات أو استخدام قدر كبير من القوة - ونتيجة لذلك يتم إمداد العضلات بالطاقة عن طريق اللاهوائى .

٤/ ٥/ ٢/ ٤ التقسيم وفقاً لفترة استمرار الأداء :

تتفق غالبية المراجع على تقسيم التحمل الخاص إلى تحمل الأزمنة الطويلة والمتوسطة والقصيرة . شكل (١٢) (١٨ : ١٥٧).



شكل (١٢)

مجالات تحمل وتأثير كل من السرعة

والقوة على مستوى إنجاز كل منهما

٤/ ٥/ ٢/ ٤/ ١ تحمل الأزمنة الطويلة :

يرى هارة أن هذا النوع من التحمل ضرورى لقطع مسافة يحتاج اللاعب خلالها إلى أكثر من (١١ دقيقة) مثل ١٥٠٠ متر سباحة وحتى عدة ساعات مثل المارثون للتغلب عليها دون أن يحدث هبوط جوهرى فى مستوى السرعة (١٨ :١٥٧) بينما يرى فينيك أن هذا النوع من التحمل يتضمن الأحمال التى تحتاج إلى أكثر من (٨ دقائق) للتغلب عليها (٣٠:٦٧) وفى هذا النوع من التحمل يتم غالبية الإنجاز أو كله تحت الظروف الهوائية.

ونظراً إلى أن الحدود الزمنية للأنشطة التى تزيد فترة استمرارها عن ١١ دقيقة - أو ٨ دقائق لدى فينيك - كبيرة جداً. فقد قسم هارة تحمل الأزمنة الطويلة مرة أخرى إلى تحمل الأزمنة الطويلة (أ) تحمل الأزمنة الطويلة (ب)، تحمل الأزمنة الطويلة (ج).

ويتضمن تحمل الأزمنة الطويلة (أ) تلك المسابقات التى تستمر ما بين ١١ ، ٢٠ دقيقة بينما يشمل تحمل الأزمنة الطويلة (ب) تلك المسابقات التى تستمر ما بين ٢٠ : ٩٠ دقيقة. كما يشمل تحمل الأزمنة الطويلة (ج) تلك المسابقات التى تستمر لأكثر من ٩٠ دقيقة.

ويشير ماتفيف إلى أن تحمل الأزمنة الطويلة يتوقف أساساً على مستوى قدرة الأعضاء الداخلية على إنتاج الطاقة الهوائية، ويوجد ارتباط عالى بين الأنشطة التى تتطلب تحملاً من هذا النوع وبين مستوى أقصى قدر من استهلاك الأكسچين وبعض القيم الأخرى الخاصة بإنتاج الطاقة الهوائية لدى اللاعب.

ويتوقف مستوى تحمل الأزمنة الطويلة - جرى المسافات الطويلة والأنشطة الأخرى ذات الحركات المتكررة التى تستمر لفترات متشابهة - وتحمل المارثون على مستوى الاقتصادية الوظيفية وعلى التكنيك المتبع طوال مسافة السباق، وعلى مستوى الترشيد فى توزيع قوى اللاعب أكثر من أى من أنواع التحمل الأخرى، ومن وجهة النظر النفسية يتميز هذا النوع من التحمل بأطول فترة من الإجهاد الإرادى و أكثرها ثباتاً (٢٦ : ١٨٥).

٤/ ٥/ ٢/ ٤/ ٢ تحمل الأزمنة المتوسطة :

يرى هارة أن هذا النوع من التحمل يكون ضرورياً لقطع مسافة يحتاج اللاعب لزمن ما بين (٢ : ١١) دقيقة للتغلب عليها (١٨ : ١٥٧) بينما يشير فينيك إلى أن هذا النوع من التحمل يختص بالأحمال التى يستمر أداؤها ما بين (٢-٨دقائق) (٣٠ : ٨٦).

وتختلف صفات هذا النوع من التحمل - والتى يتميز أداء المنافسة فيها بدرجة شدة قبل القصوى - اختلافاً جوهرياً عن صفات تحمل الأزمنة الطويلة. حيث يحدث أثناء المنافسات زيادة نصيب عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية- غالباً الجلوكوزية- من العملية الكلية لإنتاج الطاقةبحيث يزيد عن نصيب تلك التى يتم إنتاجها عن الطريق الهوائى أو يتساوى معه. وبناءاً على ذلك يتطلب الإنجاز فى هذا النوع من النشاط الاستغلال الكامل لكلا القدرتين الهوائية واللاهوائية.

ويرتبط تحمل الأزمنة المتوسطة بقدرتى القوة والسرعة أكثر من ارتباط تحمل الأزمنة الطويلة بهما (٢٦ : ١٨٥) إذ يتحدد مستوى تحمل الأزمنة المتوسطة فى العديد من المسابقات وفقاً لمستوى تطور كل من تحمل القوة وتحمل السرعة، وذلك لأن مستوى الإنجاز فى هذا النوع من التحمل يتوقف أساساً على إمكانية التغلب على مقاومات حركية عالية نسبياً تتكرر باستمرار طوال مسافة المسابقة (١٨ : ١٥٧) إلا أنه يجب أن نضع فى الاعتبار أن مجرد التفوق فى صفة القوة والسرعة لا يضمنان وجود تفوق فى مستوى التحمل الخاص والنتائج الرياضية.

ولكى يمكن تحقيق مستوى إنجاز عالى تحت ظروف إنتاج الطاقة السابق ذكرها يتحتم على اللاعب أن يكون قادراً على مواصلة المنافسة بغض النظر عن كل من حجم الأكسجين الذى يصل فى غالبية الأحيان إلى أقصى مستوى له - ٢٠ لتر وأكثر - وحدوث تغيرات أخرى فى الأعضاء الداخلية تزيد من صعوبة الأداء.

٤/ ٥/ ٢/ ٤/ ٣ تحمل الأزمنة القصيرة:

يكون هذا النوع من التحمل ضرورياً لقطع مسافة يحتاج اللاعب لفترة زمنية تنحصر ما بين (٤٥ ثانية و ١٢٠) ثانية للتغلب عليها، كما يتطلب الأمر فى هذا

النوع من التحمل توفير نسبة عالية جداً من إنتاج الطاقة عن الطريق اللاهوائى ويتوقف مستوى هذا النوع من التحمل بصورة قاطعة على مستوى تطور كل من تحمل القوة وتحمل السرعة.

بالإضافة إلى تحمل الأزمنة الطويلة وتحمل الأزمنة المتوسطة وتحمل الأزمنة القصيرة يضيف ماتفيف إلى هذه المجالات تحمل العدو (ألعاب القوى، الدرجات والأنشطة المشابهة) وإن كان هارة لم يتناول هذا النوع من التحمل فى كتاباته بصورة مباشرة (١٨ :١٩٨) إلا أنه ذكره بطريقة غير مباشرة، ويظهر هذا النوع من التحمل أساساً فى القدرة على التصاعد بمستوى الإنجاز- بهدف التغلب على مسافة السباق فى أقصر زمن ممكن - والحفاظ على هذا المستوى.

ومن وجهة نظر الإمداد بالطاقة يتحدد الجزء الأكبر من مستوى هذا النوع من التحمل تبعاً لمستوى وفاعلية عمليات إنتاج الطاقة عن الطريق اللاهوائى.

وقدرة الأعضاء الداخلية على استغلال هذه الطاقة بصورة مناسبة (ينطبق ذلك على مرحلتى عملية إنتاج الطاقة عن الطريق اللاهوائى : مرحلة الفسفو كرياتين ومرحلة الجلوكوز).

ويتطلب العدو أقصى قدر من قوة الإرادة والقدرة على تأمين أقصى حدود لتردد الإشارة العصبية، وثبات مستوى التوافق الحركى تحت ظروف توجيه حركى صعبة، وفى نفس الوقت يؤدى الحجم الكبير جداً من الدين الأكسجينى (حتى ٢٠ لتراً) وبعض التغيرات التى ترتبط بذلك إلى نشأة متطلبات عالية جداً على الأعضاء الداخلية للاعب أثناء فترة استعداد استجماع القوى، وبالذات فى تلك البطولات التى يتعين فيها على العداء الاشتراك فى عدة مسابقات فى نفس اليوم بفارق زمنى قصير بين كل مسابقة وأخرى (٢٦ : ١٨٥).

٤/٥/٢/٥ التقسيم وفقاً لأشكال الاستخدامات الحركية الرئيسية (الصفات البدنية):

يزداد مصطلح التحمل تعقيداً من خلال العلاقات المتبادلة بينه وبين كل من صفتى القوة والسرعة، حيث يعتبر التحمل أحد مكونات الكفاءة البدنية. وكأحد

العوامل التى تدخل فى تحديد مستوى الإنجاز، وتظهر هذه العلاقة المتبادلة بينه وبين صفتى القوة والسرعة فى مصطلحى تحمل القوة وتحمل السرعة كصفات مركبة تسهم فى تحديد مستوى الإنجاز أثناء المنافسة، ويختلف مدى إسهام كل منهما على الفترة التى تستمرها المنافسة وكذلك خصائص كل مسابقة من المسابقات الرياضية.

٤/ ٥/ ٢/ ٥/ ١ تحمل القوة:

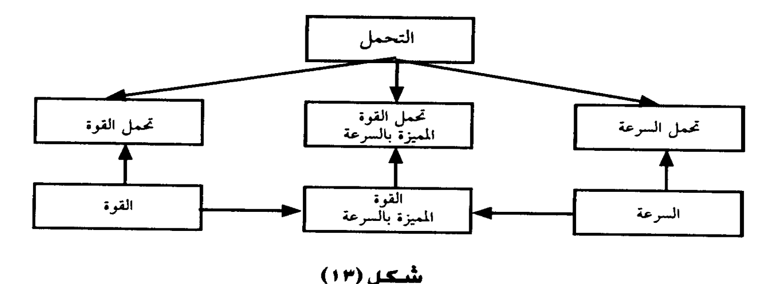
ويقصد به قدرة عالية من إنجاز القوة مع مستوى تحمل جيد فى نفس الوقت بالإضافة إلى مستوى تطور جيد للتحمل الموضعى، وبالذات فى العضلات التى يقع عليها العبئ الأكبر من الحمل أثناء أداء الحركات الخاصة بالمسابقات.

ويشكل تحمل القوة الأساس لأنشطة التحمل التى يتعين على اللاعب أثناء ادائها التغلب على مقاومات كبيرة مثل رياضة الجمباز والتجديف والمصارعة . . . الخ.

٤/ ٥/ ٢/ ٥/ ٢ تحمل السرعة:

ويقصد به القدرة على مقاومة التعب عند اداء أحمال بدرجة سرعة ابتداء قبل القصوى حتى القصوى حيث يغلب أثناء اداء هذه الأحمال إكتساب الطاقة عن الطريق اللاهوائى، ويعنى ذلك بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الحركات المتكررة أنه يجب ألا يحدث هبوط كبير فى مستوى سرعة الحركة الانتقالية التى تم التوصل إليها أثناء مدة المسافات القصيرة نتيجة للتعب، أو أى من ظواهر الإعاقة الأخرى.

وبالنسبة لتدريب الأنشطة ذات الحركات الوحيدة كما فى الألعاب الجماعية والجمباز والمصارعة، والملاكمة، والسلاح. .الخ يعنى تحمل السرعة أنه بالرغم من استمرار المنافسة لفترة طويلة يتحتم على اللاعب أن يكون قادراً على أداء حركات سريعة من آن لآخر طوال فترة استمرار المنافسة.



شكل (١٣)

يوضح العلاقات الارتباطية بين التحمل وكل من القوة والسرعة

٤/ ٥/ ٢/ ٦ التقسيم وفقاً لأشكال الظهور الديناميكى والثابت للحركة:

يطلق مصطلح التحمل الديناميكى على الأداء المتحرك بينما يطلق مصطلح التحمل الأستاتيكى على العمل العضلى الثابت.

ويمكن إمداد العضلات بالطاقة اللازمة للعمل العضلى الثابت عن الطريق الهوائى أو اللاهوائى، أو خليط من الهوائى واللاهوائى وذلك ارتباطاً من مستوى القوة المستخدم أثناء العمل العضلى الثابت.

فإذا بلغ مستوى استخدام القوة إلى أقل من ١٥٪ من الحد الأقصى للقوة الثابتة للاعب، يتم إنتاج الطاقة بالكامل عن الطريق الهوائى، وإذا بلغت هذه النسبة ما بين (١٥٪ - ٥٠٪) تؤدى شدة الانقباض إلى الحد الأدنى من سريان الدم فى الأوعية الدموية ونتيجة لذلك يتم إنتاج الطاقة عن طريق خليط من الهوائى واللاهوائى.

وإذا زاد مستوى الشدة المبذولة أكثر من ٥٠٪ يتم إنتاج الطاقة بالكامل عن الطريق اللاهوائى إذ يؤدى ذلك إلى أغلاق الأوعية الدموية مما يؤدى بدوره إلى إعاقة نقل الأكسچين عن طريق الدم.

ويوجد وضع مشابه فيما يختص بالعلاقات المتبادلة بين التحمل والسرعة. فعندما يكون التردد الحركى ضعيفاً يحدث انقباض لعدد بسيط من الوحدات

الحركية من العضلات المشتركة فى العمل بالتناوب ويمكن ذلك الوحدات الحركية الغير مشتركة فى العمل من الراحة مما يؤدى إلى إمكانية إمداد هذه الوحدات بالطاقة اللازمة للحمل عن الطريق الهوائى. أما إذا زادات سرعة التردد الحركى فإن عدد أكبر من الوحدات الحركية يشترك فى الأداء وبذلك تقل إمكانية تناوب العمل بين الوحدات الحركية مما يؤدى إلى قلة نسبة الراحة فى العضلة ويزداد نصيب إنتاج الطاقة اللازمة للأداء الحركى عن الطريق اللاهوائى. أى يتم إمداد العضلة عن طريق أسلوب مختلط من الهوائى واللاهوائى.

ويؤدى أداء الحمل بأقصى سرعة ممكنة إلى بذل أقصى قدر من دفعات القوة مما يحتم اشتراك كل الوحدات الحركية فى العمل، ويؤدى ذلك إلى إقتصار إنتاج الطاقة عن الطريق اللاهوائى.

٤/ ٥/ ٢/ ٧ أشكال التحمل الخاصة :

٤/ ٥/ ٢/ ٧/ ١ تحمل الألعاب الجماعية والمنازلات :

يطلق ماتفيف مصطلح تحمل اللعب على تحمل الألعاب الجماعية والمنازلات. ٢٣ : ١٨٦

وتتحدد خصائص التحمل التى يحتاج إليها اللاعب فى الألعاب الجماعية والمنازلات أساساً من خلال درجة التغيير الكبيرة جداً وعدم ثبات تعاملات المنافسة بالإضافة إلى عدم إمكانية تحديد مستوى حمل المنافسة مسبقاً، وبالذات فيما يختص بالفترة التى تستغرقها المنافسة إذ لا يمكن أن تعرف مسبقاً شدة المنافسة غالباً يتحدد ذلك وفقاً لمستوى المنافسة ولا الزمن الفعلى الذى ستستغرقه، وبالذات عند وجود أوقات إضافية مثلاً، ويحتاج المدرب فى هذه الأنشطة إلى أن يضع فى الاعتبار أقصى متطلبات محتملة عند تحديده لقوى الحمل المطلوبة ويضع فى الاعتبار أقصى مستوى من الشدة يمكن أن يؤديه اللاعب فى منافسة من المنافسات وكذلك أطول فترة يمكن أن تستغرقها المنافسة.

وتتسبب العديد من مراحل المنافسة التى تؤدى بأقصى درجة من الشدة تسارع أثناء حركات التقدم للأمام. الهجوم الخاطف مثلاً، ضربات هجومية، رميات،

تصويبات . . الخ، فى أن تلقى الألعاب الجماعية والمنازلات بمتطلبات عالية جداً على عملية إمداد الطاقة عن الطريق اللاهوائى، وفى نفس الوقت يتطلب الحجم الكلى الكبير للأنشطة الحركية الذى يؤدى بفترات راحة بينيه من آن وآخر إلى توافر مستوى كاف من القدرة الهوائية فمن الأمور المميزة لهذه الأنشطة على سبيل المثال أن يقترب متوسط استهلاك الأوكسچين أثناء مسار المباراة لدى لاعب المستوى العالى من ٩٠٪ من أقصى قدرة له - عادة يتأرجح ما بين ٧٥ ، ١٠٠٪ كذلك تلقى الألعاب الجماعية والمنازلات بمتطلبات عالية على مستوى الثبات فى مقابل التعب الجسمى والانفعالى.

٤/٥/٢/٧/٢ تحمل الأنشطة المركبة :

يعتبر تحمل الأنشطة المركبة من أنواع التحمل الخاص ومن خصائص هذا النوع من التحمل أنه يتحتم على اللاعب أداء كل منافسة أو مسابقة من مسابقات هذا النشاط بالكامل بأقصى مستوى إنجاز، كما يحدث فى مسابقات الخماسى والعشارى فى ألعاب القوى، والخماسى العسكرى . .الخ، ويزيد من صعوبة ذلك كثافة حمل المسابقات، والتأثير المتبادل الناتج عن متطلبات كل مسابقة من المسابقات والتى تتعارض مع بعضها فى كثير من الأحيان، كما يزيد من صعوبة الإنجاز فى كل مسابقة على حده.

بناء على ما سبق يتضح أنه لا يوجد تحمل مطلق، ولتسهيل الأمور يفضل تقسيم التحمل من زاوية عملية تبادل المواد حيث يوجد العديد من الأشكال المختلطة من التحمل الهوائى واللاهوائى - يختص كل منها بنوع من أنواع الأنشطة أو المسابقات الرياضية - وتتخذ هذه الأشكال مكانها من تحمل هوائى بحت وتحمل لا هوائى بحت.

ونود الإشارة إلى تركيز الانتباه إلى أن مصطلح التحمل يستخدم أساساً للأنشطة التى يغلب عليها إنتاج الطاقة عن الطريق الهوائى. أما بالنسبة لأشكال التحمل التى يغلب عليها إنتاج الطاقة عن طريق اللاهوائى ويتحدد مستوى الإنجاز فيها وفقاً لصفات بدنية أخرى، مثل القوة والسرعة فإنها تتخذ مكانها بين

تلك الصفات ، فعلى سبيل المثال يحب ألا يكون تناول مصطلح (تحمل السرعة) ضمن قدرات التحمل وإنما يتم تناوله ضمن قدرات السرعة، ولذلك سيقتصر الأمر بالنسبة لصفتى تحمل السرعة وتحمل القوة على ما تم تقديمه.

ويعرف الكثيرون التحمل بأنه إطالة الزمن الذى يستطيع أن يحافظ الفرد اثناؤه على مستوى قدرته على الإنجاز، وعلى ارتفاع قدرة الأعضاء الداخلية على مقاومة التعب عند أداء عمل، أو عند وجود مؤثرات غير مناسبة ناتجة عن البيئة.

وحتى الآن لا يوجد اتفاق فى وجهات النظر حول أنواع التحمل. حيث يقسمه زيمكين وأخرون إلى تحمل عام، وتحمل سرعة وتحمل قوة، ويقسم البعض الآخر، وبالذات إيجلوفسكى تحمل القوة مرة أخرى إلى تحمل عضلى ثابت، ومتعدد الجوانب، وخاص، ويرى فارفل أن التحمل محدد دائماً بنوع النشاط أو المسابقة، ولذلك لا يمكن تحديد أو ذكر المصطلح بصورة منفصلة دون تكملة.

(تحمل ٨٠٠ متر مثلاً أو تحمل مسافة ١٠٠ متر . . الخ) ويقسمه غالبية المؤلفين إلى عام وخاص.

وتتفق أراء الخبراء على التقسيم الأخير، حيث ترى الغالبية ضرورة النظر إلى كل صفة من الصفات البدنية ومنها التحمل من خلال متطلبات عامة تكون ضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية - تحمل عام مثلاً - ومتطلبات خاصة تكون ضرورية لنشاط أو مسابقة معينة - تحمل خاص-.

٤/ ٥/ ٣ المتطلبات العامة للتحمل العام :

يجب عند تناولنا للمتطلبات العامة للتحمل العام أن نضع فى الاعتبار جانبيين هامين يختص الجانب الأول منها بالفترة التى يتعين على اللاعب أن يكون قادراً اثناؤها على أداء عمل ما، بينما يختص الجانب الثانى بمدى مناسبة مثل هذا الحمل لمستوى الإنجاز فى نوع النشاط الممارس - مناسباً جداً، ذو تأثير سلبى . . الخ - فمثلاً من الممكن أن يحاول الرباع الجرى لأطول مسافة ممكنة إلا أن مثل هذا الحمل لا يكون ذو تأثير مناسب على مستوى إنجازه فى رفع الأثقال.

وينتج عن هذين الجانبين تبعيات هامة فى الناحية العلمية. حيث يحددان طرق التدريب التى يتحتم استخدامها فى كل نوع من الأنشطة الرياضية لتطوير مستوى التحمل العام فى هذا النشاط، والمدى الذى يمكن أن يصل إليه اللاعب عند استخدام كل طريقة حتى يكون ذو تأثير مناسب على مستوى اللاعب فى لعبته.

وبالنسبة لتعريف التحمل العام يوجد اختلاف بين أراء المؤلفين حيث يعرفه أزولين بأنه القدرة على أداء حمل يستمر لفترة طويلة يشمل كثير من المجموعات العضلية ويلقى بمتطلبات عالية على الجهازين الدورى والتنفسى.

بينما يعرفه ماتفيف بأنه تحمل العمل الذى يتميز بما يلى:.

١ – فترة استمرار طويلة.

٢ – بدون فترة راحة.

٣ – بدرجة شدة حمل بسيطة نسبياً.

٤ – بعمل المجموعات العضلية الكبيرة.

٥ – بمستوى إنجاز عالى للجهازين الدورى والتنفسى.

كما يعرفه جاتشكوف **DJATSCHIKOW** بأنه القدرة على أداء العمل الذى يتخطى المستوى المتوسط لقدرة الفرد، ومن النادر أن تجد مثل هذا المحتوى لتعريف مصطلح التحمل العام. حيث يمتد على كل أنواع النشاط العضلى بلا حدود، وبذلك يكون له تبعيات كبيرة على أسلوب تدريب مثل هذا النوع من التحمل، إذ يجب أن يشمل التدريب فى هذه الحالة كل الأنشطة العضلية الممكنة.

كما يرى البعض تعريف التحمل العام من وجهة النظر التربوية حيث يتم بحث التحمل العام بصورة تكاملية أى تتكامل فيه كافة الجوانب الفسيولوچية والنفسية فمثلاً يعرف التحمل العام من وجهة النظر التربوية بأنه "قدرة الفرد على أداء تدريبات بدنية لفترة طويلة يعمل خلالها كثير من المجموعات العضلية وتؤثر على نوع النشاط الرياضى الممارس بصورة مناسبة (٢٦: ١٦).

ويختلف هذا التعريف عن التعريفات السابق ذكرها حيث تتضمن الإشارة إلى ضرورة مراعاة تطوير مستوى التحمل العام بالصورة التى تؤدى إلى حدوث تأثير مناسب على مستوى التحمل الخاص، بالإضافة إلى أنه يتم فى غالبية التعريفات تحديد شدة الحمل حيث تضمنت غالبية التعريفات أن تكون درجة شدة الحمل بسيطة نسبياً، ولم يعد هذا الاتجاه متمشياً مع الناحية العلمية الرياضية فى الوقت الحاضر حيث تؤدى التدريبات التى تهدف إلى تطوير مستوى التحمل العام بدرجة شدة أعلى بكثير عن ذى قبل، وعلى هذا ترى نيبتنكوفا أنه من الممكن الإشارة إلى شدة الحمل الذى يتم أداؤه، إلا أنه من الملاحظ أن هذا التعريف لم يتعرض إلى مستوى إنجاز الجهازين الدورى والتنفسى أثناء أداء تدريبات التحمل ونوصى بإضافته إلى هذا التعريف بحيث يصبح كالآتى:

التحمل العام «هو قدرة الفرد على أداء تدريبات بدنية لفترة طويلة يعمل خلالها كثير من المجموعات العضلية بصورة تؤدى إلى أن يكون مستوى إنجاز الجهازين الدورى والتنفسى عالياً، ويكون لها تأثير مناسباً على النشاط التخصصى».

٤/٥/٤ المتطلبات الخاصة بالتحمل الخاص :

تتوقف نوعية متطلبات التحمل الخاص لكل نشاط من الأنشطة الرياضية على نوعية هذه الأنشطة، ويتميز التحمل الخاص بأن عامل الزمن يفقد فيه الكثير من أهميته، ولا يصبح العامل الذى يمثل أقصى درجة من الأهمية - كما هو الحال فى التحمل العام - لأنه فى هذا النوع من التحمل لا يحتاج الأمر إلى أن يجتهد اللاعب فى أداء الحمل المطلوب لأطول فترة ممكنة، ولكن يتطلب هذا النوع من اللاعب فى المقام الأول أن يتمكن من الحفاظ على القدرة على أداء الحمل طوال الفترة المحددة لأداء النشاط ولقد أوضح زيمكين (١٩٦٦:٢٣) هذا الاتجاه عند تحليله لخصائص التحمل فى الأنشطة الرياضية المختلفة حيث أمكن إثبات الميكانيكية الفسيولوچية لتطوير مستوى التحمل من مجموعة من الأنشطة الرياضية المتشابهة إلى أخرى، وبالذات فى الأحمال المستمرة التى تستمر لفترة

طويلة، وفى الأعمال ذات الحركات المتكررة. . .الخ، وكانت أهم نتائج التى توصل إليها أنه من الأمور المميزة لكل الأنشطة الرياضية أن التحمل الخاص لم يعد يرتبط بالقدرة على إطالة فترة أداء الحمل إلى أقصى قدر ممكن، وإنما بالحفاظ على القدرة على أداء الحمل بالصورة التى تتناسب مع النشاط طوال فترة الأداء.

ويعنى ذلك أن المقصود هنا أن لكل نشاط رياضى نوع من التحمل له خصائص معينة تميزه عن أنواع التحمل الأخرى، ومن الأمور العامة فى هذا الخصوص أن التحمل الخاص يرتبط دائماً بزمن معين، ويتوقف طوال هذا الزمن بدوره على النشاط الممارس.

٤/ ٥/ ٥ تنمية التحمل (الجلد الدورى التنفسى):

يستخدم فى تنمية التحمل بأشكاله المختلفة من وجهة النظر الفسيولوجية الطرق التالية:

٤/ ٥/ ٥/ ١ طريقة الحمل المستمر:

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين القدرة الهوائية ويتم أثناءها الجرى بسرعة منتظمة، والحفاظ على هذه السرعة لفترة طويلة.

أ - مخزون جليكوجين كافى: حيث يحدد حجم الجليكوجين مستوى أقصى شدة حمل تدريب - الجرى مثلاً - يمكن للاعب أداؤه طوال فترة الأداء.

ب - مستوى كاف من نشاط الإنزيمات الخاصة بعمليات تبادل المواد عن الطريق الهوائى. وبالذات الإنزيمات الخاصة بهدم المواد الكربوهيدراتية والأحماض الدهنية.

ج - أسس كافية فى كافة أعضاء الجهاز الدورى ومن أهم هذه الأسس زيادة حجم القلب وكذلك زيادة وتحسين عدد الشعيرات الدموية فى العضلات العامة.

د - كمية دم كافية كوسيلة لنقل الأوكسجين وزيادة القدرة على مقاومة الأحماض (أحماض الدم).

وعن طريق استخدام طريقة الحمل المستمر يمكن التوصل إلى أحداث مؤثرات مختلفة على العوامل السابقة، ويتوقف ذلك على حجم وشدة حمل التدريب.

فبالنسبة للاعبين الذى يغلب على تدريبهم أداء أحجام أحمال كبيرة بدرجة شدة نسبية منخفضة، يتركز تأثير التدريب فى مجال تبادل المواد الدهنية، بينما يكون التكيف الذى يحدث فى مجال المواد الكربوهيدراتية على مستوى أقل، ونظراً لأنه يتم توفير الجزء الأكبر من الطاقة عن طريق احتراق المواد الدهنية، وما يرتبط بذلك من إدخار كبيرة لمخزون الجلوكوز فى الخلايا الحمراء، يقتصر الأمر على حدوث تعويض زائد من متوسط إلى بسيط فى مجال المواد الكربوهيدراتية.

وعلى العكس من ذلك تحدث زيادة كبيرة فى أنشطة الإنزيمات اللازمة لهدم المواد الدهنية عن الطريق الهوائى وعلى ذلك يصلح مثل هذا النوع من الأحمال لتدريب المسافات الطويلة والطويلة جداً، نحمل لمسافات طويلة(ج) والتى تستمر أكثر من ٩٠ دقيقة - مثل الماراثون ١٠٠٠ كم أو ٢٤ ساعة جرى حيث يتعين عند جرى هذه المسافات اكتساب الجزء الأكبر من الطاقة عن طريق المواد الدهنية (١٦٥:٢٠).

إلا أنه يتضح من ارتفاع المستويات الموجودة حالياً على المستوى العالمى وجود تحول فى الاتجاه السائد حتى الآن حيث يتم الارتفاع بشدة الحمل بصورة موازية لارتفاع الحجم.

ويرى (سنجر، دونات) عن (٢:١٦٥) أن عيوب طريقة تدريب يقتصر تركيزها على زيادة حجم حمل التدريب مع أداء مستوى بسيط من الشدة تكمن فى أن اللاعب الذى يتدرب بهذه الطريقة غالباً لا يتمكن من زيادة مستوى شدة حمل التدريب أثناء الأداء المستمر عندما يتطلب ذلك زيادة سرعة الجرى للحاق بمنافس أخر مثلاً، أو عند نهاية السباق مثلاً . . الخ . حيث يتطلب ذلك أن يكون اللاعب قادراً على تحمل الزيادة التى تحدث فى معدل هدم الجليكولين لفترة طويلة، وعلى هذا يمكن القول أن تدريب من هذا النوع للاعب جرى مسافات (٥٠٠م/ ١٠٠٠م) والذى يركز على زيادة حجم الحمل لا يمكن اللاعب من التوصل إلى تحقيق مستوى عال، ولقد ثبت بالنسبة لهذه المسافات - تحمل الأزمنة

الطويلة - أن أكثر أنواع التدريب فاعلية ذلك الذى يتم فى مجال العتبة الفارقة[1]، ويشير كادرمان، سيمون، كويل (٢ : ٣٥) إلى أن العتبة الفارقة لدى لاعب التحمل تقع عند مستوى حمل تدريب يبلغ ٨٠٪ تقريباً من أقصى مستواه، حيث يبلغ متوسط معدل نبض القلب (١٧٤ نبضة) فى الدقيقة، ولدى الأفراد العاديين يبدأ مستوى حمض اللبنيك فى الارتفاع عند حوالى من ٤٠ إلى ٦٠٪ من أقصى قدرة على امتصاص الأكسجين، ويعنى ذلك أن اللحظة الزمنية التى يبدأ عندها مستوى حمض اللبنيك فى الزيادة تتوقف على مستوى التدريب (٢٦ : ٣١٤).

وتعطى العتبة الفارقة معلومات عن الجزء الذى يمكن استغلاله من أقصى قدرة على امتصاص الأكسچين، والتقدم الذى يطرأ فى هذا المجال نتيجة لأحمال التحمل، ويعتبر ذلك مهماً جداً فى الناحية العملية، إذ أثبتت الأبحاث فى الأونة الأخيرة أن تدريب التحمل عالى الشدة لا يؤثر بصورة جوهرية فى أقصى قدرة لاستهلاك الأكسچين، وأوضح فينيك أن هذه القدرة لا يمكن زيادتها عن طريق التدريب إلا بمقدار من ١٥ - ٢٠ فقط (٢٧ : ٨٢).

وعند أداء تدريب حمل مستمر ذو شدة منتظمة لفترة أطول من ساعة إلى ساعتين فيجب أن يتم فى مجال إنتاج الطاقة الهوائى.

ويمكن أن يؤدى تدريب هذا النوع - يطلق عليه مصطلح حمل منخفض الشدة - يهدف تحسين قيم القلب والدورة الدموية، وكذلك لتدريب عملية تبادل المواد الدهنية، وهذا بالإضافة إلى أنها تفيد كأحد أنواع النشاط الرياضى الذى يؤدى من أجل الصحة. فى تجديد حيوية الأجهزة الداخلية.

ويشير ماتفيف (٢٣ : ١٩٢) إلى أنه يجب عند استخدام طريقة الحمل المستمر منتظم الشدة مراعاة ما يلى:

١ - ألا تتخطى السرعة الانتقالية جرى، سباحة . . الخ - مستوى السرعة الحرجة، وهى السرعة التى تصل فيها الحاجة إلى الأوكسجين إلى مستوى يعادل

(١) يقع مجال العتبة الفارقة عندما يصل معدل حمض اللبنيك إلى ٤ مول/لتر، وتتميز بتزايد إنتاج الطاقة عن الطريق اللاهوائى مما يؤدى إلى زيادة مستمرة فى مستوى حمض اللبنيك.

أقصى قدرة على استخلاص - وبالطبع تتوقف حدود سرعة الأداء على العمر التدريبي وعلى الوحدة التدريبية.

فمثلاً من الممكن عند بناء التحمل الهوائى العام باستخدام طريقة الحمل المستمر منتظم الشدة لدى المبتدئين، ومن الممكن الحفاظ على مستوى سرعة قدرة (١٠ كم/ ساعة) ويمكن أن يصل معدل السرعة هذا لدى لاعب المستويات العالية إلى (١٥كم/ ساعة) وأكثر.

٢ - يجب أن تصل شدة الحمل إلى درجة بحيث لا يقل معدل نبضات القلب عن ١٣٠ ولا يزيد عن ١٧٠-١٨٠ نبضة فى الدقيقة، وعن هارة يتعين أن يبلغ معدل نبض القلب ما بين ١٥٠-١٧٠ نبضة فى الدقيقة، ويتوقف ذلك على الحالة التدريبية ونوع النشاط وعلى الواجب التدريبى، ولا تؤدى الأحمال التى تتسبب فى ارتفاع معدل النبضات إلى أقل من ١٣٠ نبضة فى الدقيقة إلى تنشيط القلب والدورة الدموية والأجهزة الحيوية الأخرى بصورة كافية، بالذات لدى المستوى التدريبى العالى من الرياضيين. أما بالنسبة لتلك الأحمال التى تؤدى إلى زيادة معدل نبضات القلب إلى أكثر من ١٨٠ نبضة فى الدقيقة، فانها تؤدى إلى أن يغلب إنتاج الطاقة عن الطريق اللاهوائى، الأمر الذى لا يكون مرغوباً فى حالتنا هذه.

٣ - يجب أن تستمر الوحدة التدريبية مع مراعاة نوع النشاط الممارس من أكثر من عشرين دقيقة إلى عدة ساعات مما يتطلب توافر زمن تدريب طويل، ومن الأمور المميزة لهذا النوع من التدريب زيادة حجم الحمل باستمرار لأنه يهدف إلى التوصل إلى مستوى ثبات إنجاز عالى وذلك عندما يزيد حجم الحمل عن المستوى الذى تعود عليه اللاعب ويتم التوصل إلى مستوى ثبات الإنجاز عن طريق توفير الظروف الضرورية لتحسين الوظائف الخاصة بعمليات تبادل المواد بصورة مباشرة، بالإضافة إلى التنسيق بين هذه الوظائف أثناء التدريب.

يتم تحديد زمن الأداء بما يتمشى مع حالة اللاعب التدريبية وعادة ما يتصل حجم حمل التدريب باستخدام طريقة الحمل المستمر أثناء الدورة التدريبية الكبيرة

- السنوية أو النصف سنوية - إلى أقصى قيمة لها عند نهاية المرحلة الأولى من فترة الإعداد تقريباً اذ يكون من الممكن من خلال ذلك توفير الأسس اللازمة لأداء أحمال عالية الشدة بحجم كبير والتى تستغل فى تحسين مستوى التحمل الخاص فى الوقت المناسب، يتم خلال مسار حمل يستمر لفترة طويلة تغير السرعة طبقاً لخطة موضوعه وزيادتها على مقاطع محددة مسبقاً، حيث تؤدى تلك الفترات التى يحدث أثناءها تسارع إلى تركيز درجة حمض اللبنيك لفترة قصيرة، حيث يتم التخلص منه أثناء المقطع التالى.

وتهدف طريقة حمل التدريب المستمر ذو السرعة المتغيرة إلى إجبار الأعضاء الداخلية بالذات - الخلايا العضلية - على التبديل بين اكتساب الطاقة بأحد الطرق الأتية:

- عن الطريق الهوائى البحت.
- عن الطريق اللاهوائى البحت.
- عن طريق خليط بين العمل الهوائى واللاهوائى.

كما تجبر هذه الطريقة الأعضاء الداخلية على الاستجابة المستمرة لمتطلبات كل من طرق تبادل المواد سابقة الذكر.

مثال : الجرى لمدة ٦٠ دقيقة.

الجرى مسافة ١٠٠٠ متر بدرجة سرعة تبلغ ٢٤ متر ثانية حيث يصل معدل النبض إلى ١٤٠ نبضة فى الدقيقة خلال هذه الفترة، ثم التبديل إلى الجرى بسرعة ٣٥ متر ثانية أثناء مسافة ٥٠٠ متر التالية حيث يصل معدل النبض خلالها إلى ١٨٠ نبضة فى الدقيقة ثم العودة مرة أخرى إلى الجرى لمسافة ١٠٠٠ متر بسرعة ٢٤ متر/ ثانية . . . وهكذا.

يرى كوريوكوف أن التغيير الإرادى لمستوى الشدة ولإيقاع النشاط الحركى يؤدى إلى تجنب التعب فى أنشطة الحركات المتكررة، ويوفر التغيير فى المسارات الحركية الظروف المناسبة لتطوير مستوى الإنجاز، حيث يتم على هذا الأساس تحسين مستوى التحمل الخاص.

ويتم تحسين مستوى القدرة على امتصاص الأكسجين بطريقتين، إما باستخدام حمل مستمر لفترة طويلة يؤدى فى مجال إنتاج الطاقة الهوائية أو استخدام حمل مستمر يتغير اثناؤه مستوى الشدة - السرعة - باستخدام القوة، سرعة تردد الحركات.

وفى الحالة الثانية يتم زيادة السرعة من آن لآخر أثناء أداء الحمل المستمر ولفترة قصيرة بهدف إجبار الأعضاء الداخلية على إنتاج الطاقة عن الطريق اللاهوائى، ويؤدى ذلك إلى نشأة مثيرات قوية تؤدى إلى تحسين القدرة على امتصاص الأوكسجين (١٦ : ١٦٤).

كما تشير نتائج تجارب نبتيكوفا (٢ : ٥٨) إلى وجود علاقة متبادلة بين معدل تطور التحمل الخاصة والزمن المخصص من التدريب باستخدام طريقة الحمل المستمر متغير الشدة، وتؤكد نظرية التكيف أيضاً على هذه الحقيقة وذلك من زاوية التغلب على الصعوبات التى تنشأ أثناء عملية التوفيق بين أنشطة الجسم الداخلية عند أداء حمل ذو شدة تتغير باستمرار، حيث تجبر الأعضاء الداخلية على أن التكيف بصفة مستمرة مع الأحمال المختلفة دائمة التغيير.

وعن كنتشنتكا Kentscentka عن نبتيكوفا (٢:٥٩) فإن المسار المتغير للانقباضات العضلية يؤدى إلى حدوث تأثيرات كبيرة على الأعضاء الداخلية، إذ يزيد من مستوى قدرة ميكانيكية التكيف فى الأعضاء الداخلية على تنظيم معدل التنفس ومعدل نبض القلب، كذلك يحدث مع تغيير شدة الأحمال تغييرات وظيفية كثيرة فى الأعضاء الداخلية، ويجب عدم الإقلال من أهمية هذه المؤثرات فى تحسين مستوى الميكانيكية الداخلية والتى يتوقف عليها مستوى التحمل الخاص.

وانطلاقاً مما سبق فإن زيادة نصيب طريقة الحمل المستمر ذو الشدة المتغيرة تعتبر من الخصائص المميزة لأسلوب استغلال طرق التدريب المختلفة بصورة مركبة والتى تهدف إلى تحسين مستوى التحمل الخاص.

٢/٥/٥/٤ طرق التدريب الفترى:

ثبت علمياً أن أفضل أشكال تقسيم طرق التدريب الفترى التقسيم التالى:

١ - يتم تقسيم طرق التدريب الفترى تبعاً لفترة استمرار الحمل.

٢ - يتم تقسيم طرق التدريب الفترى تبعاً لسرعة الأداء.

ويتم التقسيم تبعاً لفترة استمرار الحمل (المتغير الأول) كما يلى:

أ - طريقة التدريب الفترى قصيرة الزمن :

يبلغ طول الفترة التى تستمرها كل مرحلة من مراحل حمل التدريب ما بين ١٥ ثانية ودقيقتين تقريباً.

ب- طريقة التدريب الفترى متوسطة الزمن :

يبلغ طول الفترة التى تستغرقها كل مرحلة من مراحل حمل التدريب ما بين دقيقتين وثمانية دقائق.

جـ- طريقة التدريب الفترى طويلة الزمن :

يبلغ طول الفترة التى تستمرها كل مرحلة من مراحل حمل التدريب ما بين ٨ دقائق و ١٥ دقيقة تقريباً.

والأساس فى هذا التقسيم أنه يحدث بصفة دائمة تنسيق بين مستوى السرعة وفترة استمرار كل مرحلة من مراحل حمل التدريب، ويكون مستوى السرعة أعلى كلما تم اختيار مرحلة حمل أقصر.

وتهدف طريقة التدريب الفترى طويل الزمن أساساً إلى بناء التحمل العام بينما تهدف تلك التى تستمر مرحلة حمل التدريب فيها إلى فترات أقصر على سبيل المثال طريقة التدريب الفترى قصيرة الزمن تهدف إلى بناء تحمل السرعة والإعداد لمتطلبات خاصة بالمنافسات.

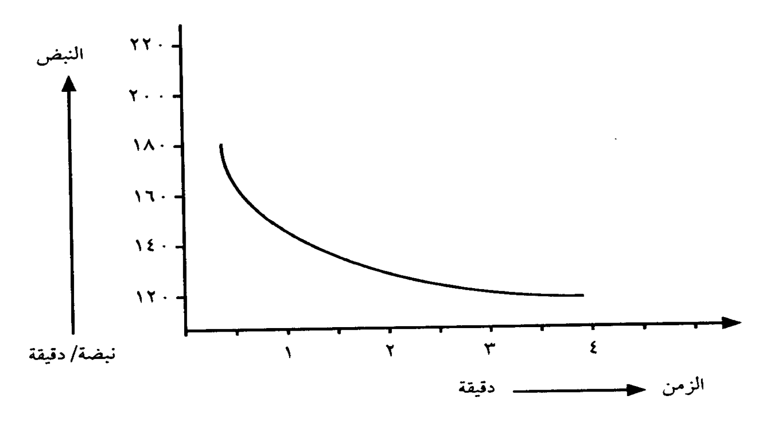
وينطلق التقسيم وفقاً للسرعة المتغير الثانى من إمكانية إحداث تغيرات فى مستوى السرعة دون الربط بينها وبين فترة استمرار الحمل، وعلى هذا تنقسم هذه الطريقة أساساً إلى:

أ - طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة وتتميز بأداء درجة سرعة من بسيطة إلى متوسطة ويمكن استخدامها فى بناء التحمل العام.

ب- طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وتؤدى بدرجة سرعة عالية نسبياً ويمكن استخدامها للإعداد لمتطلبات السرعة الخاصة بالمنافسات أثناء تدريب تحمل المنافسات الخاصة(١٦ : ١٦٦).

ويلاحظ أنه لا يوجد اختلاف جوهرى بين طريقتى التقسيم السابق حيث لا يختلف الأساس فى طريقة التقسيم الثانية عن جوهر أسلوب التقسيم الأول، وترتكز الطريقتين على الحقيقة الأساسية الخاصة بأنه كلما ارتفعت شدة حمل التدريب قصرت فترات استمراره والعكس صحيح، ففى الطريقة الأولى التى يتم التقسيم فيها تبعاً لفترة استمرار حمل التدريب تكون الأحمال التى تستمر لفترة قصيرة التدريب الفترى قصير الزمن - على درجة عالية من الشدة، ولا يختلف هذا المضمون عن طريقة التقسيم الثانية حيث تستمر الأحمال عالية الشدة - طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة - لفترة زمنية قصيرة نسبياً.

ومهما يكن الأسلوب الذى يتبع فإن طريقة التدريب الفترى ترتكز على ما يسمى بمبدأ الراحة المثمرة.



شكل (١٤)

مبدأ الراحة المستمرة ممثلة فى مسار منحنى نبض القلب بعد نهاية حمل التدريب

بدراسة الشكل (١٤) يتضح أنه بعد إيقاف حمل التدريب يحدث هبوط سريع نسبياً فى معدل نبضات القلب ويمكن للمدرب عن طريق تتبعه لمعدل سرعة هذا الهبوط أن يتوصل إلى استنتاجات عن الحالة التدريبية للاعب، ونظراً لأن الهبوط يتم بطريقة لوغاريتميه فإن جزء من فترة الراحة هذه فقط يكون مثمراً. أى يكون مفيداً، وللانتظار حتى تتم الراحة الكاملة سوف يتحتم على المدرب أن ينتظر لفترة طويلة جداً بعد كل حمل التدريب التالى عندما يصل معدل نبض القلب ما بين ١٢٠-١٤٠ نبضة فى الدقيقة بالإضافة إلى ذلك يرجع عدم ضرورة انتظار اللاعب حتى يصل إلى مرحلة الراحة الكاملة إلى عدة أسباب أخرى منها:

١ - يجب ألا تتعدى فترة الراحة لأكثر من دقيقة إلى دقيقتين ونصف، إذ سيؤدى ذلك إلى العودة للقيم التى كانت عليها الدورة الدموية والقلب وكذلك عملية تبادل المواد أثناء فترة الراحة، وفى هذه الحالة يكون من الضرورى عند بداية فترات حمل التدريب التالية أن تمر الأعضاء الداخلية للاعب من جديد بكافة مراحل ميكانيكات التنظيم المختلفة وكذلك بمراحل إنتاج الطاقة المختلفة، وهى أمور لا تهدف إليها هذه الطريقة على عكس طريقة التدريب التكرارى.

٢ - يحدث بعد انتهاء فترة حمل التدريب أن ينخفض كل من ضغطى الدم الانقباضى والانبساطى، وكذلك تحدث زيادة فى مدى الفارق بين قيمة ضغط الدم الانقباضى والانبساطى ويدل ذلك على وجود حجم دفعة قلب كبيرة بانخفاض متوسط قيم النبض يتم زحزحة عمل القلب من التركيز على ضغط الدم إلى التركيز على حجم دفعة القلب.

ومن المعروف أن التركيز على حجم دفعة القلب هو السببب الرئيسى فى زيادة حجم تجاويف عضلة القلب، وبخلاف ذلك يبلغ حجم دفعة القلب أثناء الفترة التى تلى حمل التدريب مباشرة وحتى ينخفض معدل نبض القلب إلى ١٢٠ - ١٤٠ نبضة فى الدقيقة - وهى فترة الراحة المستمرة- يبلغ أقصى قدر يمكن أن يخفقه قلب اللاعب.

وعلى ذلك يكون حجم القلب المثالى هذا والذى يتم أثناء فترة الراحة المثمرة عبارة عن مثيراً تكوينياً فعالاً يؤدى لزيادة حجم القلب.

ومجمل القول أود الإشارة إلى انه يمكن من خلال التدريب الفترى إحداث آثار تدريبية قوية تؤدى إلى زيادة حجم القلب ، وتحسين عملية المواد الكربوهيدراتية. والقدرتين الهوائية واللاهوائية، ويمكن عن طريق التوسع فى شدة وحجم حمل التدريب وطول المسافة المختار التركيز على تطوير مستوى أى من هذه القيم بصورة أكثر أو أقل، وعلى عكس طريقة الحمل المستمر لا تؤدى طريقة التدريب الفترى إلى حدوث زيادة كثيرة فى عدد الشعيرات الدموية، حيث لا يتم الحفاظ على متوسط ضغط الدم عند المستوى الضرورى لزيادة عدد هذه الشعيرات طوال الفترة اللازمة لإحداث هذه الزيادة، ولقد أثبتت التجارب أنه يجب الحفاظ على ضغط الدم عند مستوى فوق المتوسط لفترة تمتد ٢٠ دقيقة على الأقل لتحقيق الهدف سابق الذكر(٣٠: ٧٥).

٣/٥/٥/٤ طريقة حمل التدريب التكرارى:

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى التحمل الخاص تحمل السرعة، تحمل الأزمنة القصيرة، تحمل الأزمنة المتوسطة، تحمل الأزمنة الطويلة- ونظراً لأن الأداء يتم بدرجة شدة عالية لا يمكن اداء إلا عدد بسيط من التكرارات.

وفى هذه الطريقة التدريبية تعود كل قيم الإنجاز فى مجالات التنفس والقلب والدورة الدموية وتبادل المواد إلى الوضع الذى كانت عليه قبل بداية حمل التدريب وذلك بسبب أداء فترة راحة كاملة بين الأحمال المختلفة.

ويتم فى كل حمل جديد تكرار كافة مسارات عمليات التوجيه التنظيمية من جديد حيث تمر الأعضاء الداخلية بكافة مسارات العمليات الفسيولوچية التى تحدث عند بداية حمل التدريب، وما يتطلبه من إعادة توجيه وتنظيم هذه العمليات من جديد، ولهذا السبب يؤدى استخدام طريقة الحمل التكرارى إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات التنظيم المحددة للمستوى بصورة سليمة دون أن تخل إحداها بالأخرى، وبجانب تدريب ميكانيكيات التنظيم يقدم التدريب

بطريقة الحمل التكرارى بأحماله القصوى وأقل من القصوى - بالذات بالنسبة لمسافات الجرى حتى ٤٠٠ متر وكذلك الأحمال التى تتم خلال دقيقة واحدة - يقدم شدة تمكن من زيادة سمك الألياف البيضاء فى العضلات العاملة - التى تقوم بالعمل - ولذا تصلح هذه الطريقة أساساً فى تلك المسابقات الرياضية التى يتوقف تحقيق مستوى عالى من الإنجاز فيها على توافر درجة عالية من السرعة بجانب مستوى عالى من التحمل كجرى المسافات المتوسطة فى ألعاب القوى. كما تلعب طريقة الحمل التكرارى بمتطلبات أحمالها القصوى دوراً هاماً آخر فى زيادة مخزون الطاقة أثناء أداء حمل التدريب - عن الطريق الهوائى أو اللاهوائى أو خليط من الهوائى واللاهوائى.

وعند اختيار فترات حمل تدريب مستمر كل منها لمدة قصيرة أو لمسافة قصيرة - لمسافة من ٢٠ : ١٥٠ متر - يتم الإمداد بالطاقة عن الطريق اللاهوائى بتفريغ مخزون العضلة من الفوسفات الغنى بالطاقة بصفة أساسية، وبعد انتهاء فترة التحميل، وفى أثناء فترة استعادة استجماع القوى يحدث فى العضلة إعادة إنتاج كمية أكبر من تلك التى استهلكت، وبذلك يتضح أن تكرار أداء تدريب من هذا النوع يهدف فى المقام الأول - وأيضاً عند استخدام طريقة حمل الفترى مقيد الزمن - إلى تطوير مستوى تحمل السرعة.

وفى الأحمال التى تستمر لفترة من ٣٠-٦٠ ثانية يحدث أساساً تركيز على تطوير إنتاج الطاقة عن الطريق اللاهوائى وفى الأحمال التى تستمر حوالى دقيقتين يحدث تركيز على تطوير مستوى القدرتين الهوائية واللاهوائية بقدر متساوى تقريباً، أما فى الأحمال التى تستمر لفترات أطول فيكون التركيز أساساً على تطوير القدرات الهوائية، ونظراً لأن ظاهرة التعويض الزائد تتضح بأفضل صورها عندما يتم تفريغ مخزون الطاقة بالكامل، ونقصد هنا بالذات مخزون الجليكوجين (١٢:٩٦) باكد فلت (٣٠:٩٣). تعتبر طريقة الحمل التكرارى أسلوباً مثالياً للتفريغ، ويوضح زالتين (٢٢ : ١٤٠) أن أداء تكرارات من ٥-٦ مرات جرى مسافات تستمر كل منها لفترة ٥٠ - ٦٠ ثانية يحدث تفريغاً كاملاً

لمحتوى الخلايا البيضاء من الطاقة، وللمقاومة يحدث فى جرى التحمل الذى يتم من ٦٠ إلى ٧٠ من أقصى قدرة على امتصاص الأكسچين، ويحدث تفريغ لمحتوى الخلايا الحمراء من الطاقة بعد حوالى من ساعتين إلى ثلاث ساعات من الجرى المستمر.

٤/ ٥/ ٥/ ٤ طريقة حمل المنافسات والمراقبة:

تهدف طريقة حمل المنافسات والمراقبة إلى تطوير قدرات تحمل المنافسات الخاص، ويعنى ذلك للاعب أن يوجه نفسه فى مسافة المنافسة المتخصص فيها، ويتم تركيز التدريب على كل ما يختص بمتطلبات هذه المسافة، وبالطبع يخضع تدريب المنافسات الخاص لهذه المتطلبات، ويجب تقنين عناصر حمل التدريب بحيث تتمشى المؤثرات الفسيولوچية والنفسية كذا سرعة تردد الحركة والتكتيك مع الظروف الخاصة بالمنافسة بصورة مثالية، وبخلاف ذلك يجب بناء بعض القدرات التكتيكية المرتبطة بالكفاءة البدنية (١٦ : ١٦٧) ولا يمكن إطلاق مصطلح طريقة حمل المنافسات كطريقة تدريب إلا عندما يتم أداء عدداً من المنافسات المتتالية بصورة مكثفة على شكل مجموعة من المنافسات بطريقة هادفة، على سبيل المثال عندما يشترك عداء ٨٠٠م خلال أسبوع واحد فى العديد من المنافسات التى يختلف طولها عن طول المسافة المتخصص فيها -٨٠٠متر- أى تكون أقصر أو أطول منها. ويختص استخدام هذه الطريقة على لاعبى المستويات العالية وفيها تستخدم المنافسات كمحتويات تدريب، وهى تهدف إلى زيادة الإغتراف من القوى الوظيفية بغرض التوصل إلى مستوى عالى من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات، وعلى هذا يقتصر استخدام طريقة المنافسات على الأعداد لتحقيق أقصى مستوى بالموسم الرياضى (قمة الموسم).

وباستخدام طريقة المنافسات بين الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة أو النشاط الذى يشترك فيه اللاعب، وبجانب هذه الدرجة العالية من التخصص تقدم هذه الطريقة أيضاً إمكانات أخرى تفيد فى اكتساب

خبرة منافسات، والتعود على شدة المنافسات بالإضافة إلى أنها تفيد فى تحسين السلوك التكتيكى وكذلك دراسة تكتيك المنافسة.

وأخيراً تمثل المنافسة أكثر أشكال مراقبة المستوى تخصصاً، فهى توفر معلومات هامة عن كل العناصر النفسية والفسيولوچية المحددة للمستوى وتمكن من التوصل إلى استنتاجات حول ما إذا كان تكوين التدريب المستخدم قد تم اختيارها واستخدامها بطريقة سليمة.

٦/٤ المرونة Flexibility :

تعتبر المرونة أحدى الصفات البدنية الهامة للأداء الحركى سواء من الناحية النوعية أو الكمية حيث تشكل مع باقى الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التى يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركى كما تسهم بقدر كبير فى التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها (٥ : ٢٠٢).

١/٦/٤ مفهوم المرونة :

يستخدم مصطلح المرونة Flxibilty فى المجال الرياضى للدلالة على قدرة المفاصل للوصول للمدى الطبيعى الذى يسمح به التركيب التشريحى للمفصل عند تحركه أما مصطلح مطاطية Elstesty فيستخدم للدلالة على قدرة العضلة على الامتطاط أو الاستطالة للمدى الذى تسمح به الخاصية الفسيولوجية للألياف العضلية. ومن المعروف أن الكثير من مفاصل الجسم لا تسمح للفرد الا بقدر معين من المرونة - بما يتناسب مع تكوينها التشريحى - وذلك عن طريق الأربطة والعضلات التى تصل بين هذه المفاصل، وعلى ذلك تتوقف مرونة المفصل على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الامتطاط.

وانطلاقاً من هذا المفهوم للمرونة تم تعريف صفة المرونة حيث عرفها فريق من العلماء بأنها (القدرة على أداء الحركات لمدى واسع) (٦ : ٢٠٢) وعرفها فريق آخر بأنها مدى وسهولة الحركة فى مفاصل الجسم المختلفة (٦ : ٩).

٢/٦/٤ أنواع المرونة :

يمكن تقسيم صفة المرونة إلى :

٤/٦/ ٢/ ١ المرونة العامة :

يصل الفرد إلى درجة المرونة العامة فى حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة .

٤/٦/ ٢/ ٢ المرونة الخاصة:

تتطلب الأنشطة الرياضية المختلفة مستويات خاصة من المرونة فى أجزاء معينة من الجسم كالمرونة الخاصة بمتسابقى الحواجز أو الوثب العالى أو لاعب الجمباز، وتتأسس المرونة الخاصة على المرونة العامة .

ويقسم بعض العلماء المرونة إلى ما يلى :

١ - مرونة إيجابية : ويقصد بها قدرة الفرد على الوصول لمدى حركى كبير فى مفصل معين أو عدة مفاصل كنتيجة لنشاط مجموعة عضلية معينة متصلة بهذا المفصل أو المفاصل المتحركة، ومن أمثلة ذلك (وقوف) رفع الرجل أماماً عالياً والثبات .

٢ - المرونة السلبية : يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية كاستخدام قوة الجاذبية الأرضية لزيادة المدى الحركى أو ثقل خارجى أو ثقل العضو نفسه المتحرك فى زيادة المدى الحركى ويلاحظ المدى الذى يصل إليه الفرد فى حالة المرونة السلبية أكبر من المدى الذى يصل إليه الفرد فى حالة المرونة الايجابية .

٣/٦/٤ تنمية المرونة :

تعتبر تمرينات الإطالة، التى تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة فى المفاصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة .

وتشتمل تمرينات الإطالة على تمرينات أساسية وغرضية لمختلف المجموعات العضلية والأربطة المختلفة، ويمكن أداء تمرينات الإطالة باستخدام بعض الأدوات

- كالمقابض الحديدية أو الساندو . . الخ - أو بأداء التمرينات على بعض الأجهزة- كعقل الحائط - أو مساعدة الزميل - تمرينات الإطالة السلبية - كما يمكن أداء تمرينات الإطالة باستخدام التمرينات الفردية الحرة بدون مساعدة وبدون أدوات - تمرينات الإطالة الإيجابية- .

وعادة تؤدى تمرينات الإطالة فى شكل مجموعات من التمرينات المختارة التى تتكرر فى أثناء التدريب مع ضرورة مراعاة التقدم التدريجى بمدى الأرجحة للحركات المختلفة حتى تصل إلى نهايتها القصوى، ومراعاة ألا يرتبط ذلك بالإحساس بالألم الذى يكون بمثابة علامة تشير إلى ضرورة الحد من زيادة مدى الأرجحة .

ويجب أن يراعى ارتباط تمرينات الإطالة بتمرينات القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة للجهاز الحركى والعضلى وتجنب تنمية جانب واحد فقط، ويلاحظ أن التنمية الزائدة عن الحد لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً على درجة الصفات البدنية الأخرى وخاصة بالنسبة للقوة العضلية .

وباستخدام التكرار الدائم لأداء تمرينات الإطالة يمكن تنمية المرونة فى زمن قصير نسبياً، وقد أثبت ليبديانسداى أن التدريب اليومى على المرونة يعمل على زيادتها أكثر فى التدريب كل يومين .

وفى حالة وصول اللاعب إلى درجة عالية من المرونة يجب على المدرب مراعاة الأقلال من عدد المرات التدريبية وعدد التمرينات للاحتفاظ بدرجة المرونة المكتسبة .

وفى حالة عدم وصول اللاعب إلى درجة المرونة المطلوبة يجب على المدرب مداومة التدريب على المرونة بالإكثار من تكرار تمرينات الإطالة .

ويجب خلال عمليات التدريب مراعاة الأسس التالية لضمان حسن استخدام تمرينات المرونة المختلفة :

١ - يجب أن يحتوى كل جزء إعدادى من كل وحدة تدريبية على بعض تمرينات المرونة مع مراعاة عامل التنويع والتشويق .

٢ - مراعاة تهيئة وإعداد اللاعب قبل أداء تمرينات المرونة الخاصة لتجنب الإصابات المختلفة.

٣ - ضرورة الاحتراس من محاولة العمل على تنمية المرونة فى حالة الإحساس بالتعب أو الإرهاق.

٤ - يفضل تكرار كل تمرين لعدد كاف من المرات (١٠ - ٢٠ مرة).

٥ - يفضل أن تتخد تمرينات المرونة الخاصة الطابع والشكل المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى.

٦ - يراعى أن تتناسب تمرينات المرونة مع درجة المستوى الذى وصل إليه اللاعب.

٤/٧ الرشاقة :

١/٧/٤ مفهوم الرشاقة:

يتفق معظم الخبراء فى مجال التدريب الرياضى على أن الرشاقة تعنى قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أو فى الهواء.

فمثلا يرى كلارك Clarke (١٥ : ٢٠) أن الرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير اتجاهه، ويرى بارو Barrow (١٤ : ٦٠) أنها مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها واشترط أن يكون ذلك مصحوباً بالدقة والسرعة، كما يشير كيورتن Cureton (٨ : ٦٨) إلى أنها تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه، كما أبرز كيورتن أن هذا العمل لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

ويرى بيتر هرتز Peter Hirtz (١٩ : ٧٧٩) أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

١ - المقدرة على رد الفعل الحركى.

٢ - المقدر ة على التوجيه الحركى.

٣ - المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركى.

٤ – المقدرة على الاستعداد الحركى.
٥ – المقدرة على التوازن.
٦ – المقدرة على الربط الحركى.
٧ – خفة الحركة.

والتفسير المنطقى لرأى هرتز يشير إلى أن الرشاقة تتضمن سرعة رد الفعل الحركى والدقة والتوازن والتوافق والاستعداد وخفة الحركة.

ويرى هارة أن الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية والقدرة الحركية ويتفق مع هرتز فى أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية:

١ – التحكم فى الحركات التوافقية المعقدة.
٢ – سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.
٣ – سرعة تغيير الأوضاع فى المواقف المختلفة على أن تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحقيق الهدف من المهارة الحركية.

ويشير زاتسيورسكى عن مفهوم الرشاقة إلى أنها تتوقف على:

١ – صعوبة التوافق فى الحركات الرياضية.
٢ – الدقة فى التنفيذ – أى أن الحركة تكون مضبوطة عندما تكون محددة ومطابقة للعمل الموضوعه من أجله.
٣ – الوقت المستغرق فى التنفيذ.

ويبدو أن هناك اختلاف بين علماء المدرسة الشرقية وعلماء المدرسة الغربية نحو تحديد مفهوم الرشاقة حيث يرى الفريق الأول أن الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية أخرى مثل الدقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل الحركى وأنها من أكثر العناصر المطلوبة فى الحركات التوافقية المعقدة التى تتطلب قدراً من التحكم بالإضافة للسرعة والتكامل فى ادائها، فى حين يرى الفريق الثانى أن الرشاقة إنما تتوقف على قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاه حركته فى أقل زمن ممكن وبتوقيت سليم.

ونحن نتفق مع وجهة نظر محمد علاوى (١١ : ٢٠١) فى أن التعريف الذى قدمه هرتز يعتبر من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة فى عملية التدريب الرياضى.

ويحتاج اللاعب لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح فى إدماج عدة مهارات حركية فى نسق واحد، كما يحدث فى الجملة الحركية فى الجمباز والتمرينات الفنية والحركات الأكروباتية والغطس . . الخ، أو فى أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة كما يحدث فى مختلف الألعاب الجماعية لكرة القدم والسلة والهوكى واليد أو المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة أو جرى الموانع . . . الخ، وكذلك لمحاولة التغيير من مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة، أو لمحاولة سرعة تغيير الفرد لاتجاهه.

ويرى لوهمان Lohmannn (٢١ : ١٨) أن الرشاقة تسهم بقدر كبير فى سرعة تعلم واتقان المهارات الحركية.

٢/٧/٤ تنمية الرشاقة :

يجب مراعاة أن محاولة تنمية صفة الرشاقة تحرز أحسن النتائج فى حالة تهيؤ واستعداد مختلف النواحى الوظيفية للاعب لذلك يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة فى تلك الحالات التى يشعر فيها اللاعب بالتعب أو الإرهاق، وعلى ذلك يحسن البدء بتلك التمرينات التى تعمل على تطوير وتنمية صفة الرشاقة خلال الوحدة التدريبية.

ومن الملاحظ أن الألعاب الرياضية المختلفة تسهم فى تنمية وتطوير صفة الرشاقة لما تتميز به من المواقف والظروف المتغيرة، والغير معروفة سلفاً، والتى تجبر اللاعب على ضرورة التكيف لمجابهة مختلف هذه المواقف كما لوحظ بصفة خاصة أن حركات الجمباز المختلفة، وجرى الموانع والجرى المكوكى الزجزاج وما شابه ذلك من مختلف التمرينات الحركية، تعمل على تطوير وتنمية الرشاقة، وتكمن أهميتها فى قدرة المدرب على تحديد جرعات التدريب المناسبة للاعب.

ومن المناسب الاهتمام بتطوير وتنمية صفة الرشاقة فى مراحل الطفولة

والفتوة نظراً لما تتميز به تلك المراحل من القابلية الجيدة للتشكيل والاستيعاب، ولضمان العمل إكساب اللاعب لما يسمى بالتذكر الحركى.

ويرى ماتفيف وهارة أنه من المفيد عند تنمية وتطوير صفة الرشاقة استخدام الطرق التالية:

١ - الأداء العكسى للتمرين.

مثل رمى الرمح أو رمى القرص باليد الأخرى . . . الخ.

٢ - التغيير فى سرعة توقيت الحركات:

مثل الارتفاع فى سرعة الإقتراب فى الوثب العالى . . الخ.

٣ - تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين:

مثل اقلال مساحة اللعب فى كرة القدم أو السلة أو اليد . . . الخ.

٤ - التغيير فى أسلوب أداء التمرين:

كالوثب أماماً وجانباً وخلفاً والحجل . . . الخ.

٥ - تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية:

كالقفز على الصندوق المقسم مع الدوران قبل الهبوط . . . الخ.

٦ - أداء بعض التمرينات المركبة دون اعداد أو تمهيد سابق:

مثل أداء مهارة حركية جديد بارتباطها بمهارة سبق تعليمها أو أداء جملة حركية فى الجمباز دون إعداد سابق.

٧ - خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين:

كأداء مهارت الجمباز على أجهزة مختلفة أو استخدام جلة مختلفة الأوزان فى دفع الجلة . . الخ.

على المدرب ملاحظة أن تكون تنمية وتطوير الرشاقة بارتباطها بأداء المهارات الحركية للنشاط التخصصى للاعب.

٤/٨ التوازن Balance :

تعتبر دالة التوزان واحدة من الوظائف المعقدة بالجسم والجهاز العصبى المركزى C. N. S. ففى استجابة للاحتفاظ بالتوازن نجد أن هناك ردود فعل من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها ويشترك فى ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية، ويتفق العلماء على اعتبار الاحتفاظ بتوازن الجسم فى مجال الجاذبية الأرضية يتحقق نتيجة إلى التوافقات بين نشاطات مجموعات مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتى تعطى ميكانيكية عمل موحدة والتى تشتمل بداخلها على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسى، ولا ينفصل عنها كلا الجهازين الأبصارى والسمعى وكذلك الجهاز الحسى الجلدى.

ويقول بينجتريوف Pengtariov أنه إذا لم يكن هناك عملية متابعة ذاتية للعمليات الحيوية الخاصة بتوازن الجسم فنحن بدون شك كنا نفتقد هذا التوازن كل دقيقة.

ويرى البعض أن التوازن (هو القدرة على الإحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة).

والرأى الآخر وربما كان أكثر شمولاً وإيضاحاً يعتبر التوازن (هو مقدرة الإنسان على الإحتفاظ بجسمه أو أجزاؤه المختلفة فى وضع معين نتيجة للنشاط التوافقى المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية).

ونفرق بين التوازن الاستاتيكى والذى يعنى التوازن فى الأوضاع الثابتة والتوازن الديناميكى وهو الذى يتم أثناء أداء الحركات، ويرى جولى Goly أنه لا يوجد ارتباط بين كل من التوازن الثابت والتوازن المتحرك.

٥/٠ طرق الإعداد البدنى وتقويمه.

٥/١ تقسيم طرق الإعداد البدنى.

٥/٢ تنظيم التدريب الدائرى ومميزاته.

٥/٣ طرق تشكيل تمرينات الوحدة الدائرية.

٥/٤ نماذج لاستخدام تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طرق تنمية الصفات البدنية.

٥/٥ اختبارات الإعداد البدنى.

٥/٦ بعض التمرينات المستخدمه فى الإعداد البدنى.

٥/٧ بعض النماذج الإيضاحية لجسم الإنسان

٥/٨ العضلات العاملة فى بعض الأنشطة الرياضية

٠/٥ طرق الإعداد البدنى

يقصد بطرق الإعداد البدنى مختلف الطرق والوسائل التى يمكن عن طريق استخدامها فى التدريب تنمية وتطوير القدرة الرياضية، ويقصد بالقدرة الرياضية الحالة التى يكون عليها اللاعب والتى تتصف بمستوى عالى وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدنى أو مهارى أو خططى أو نفسى أو معارفى، ويعنى ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقاً لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية :

١ - الحالة البدنية :

ويقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية الضرورية.

٢ - الحالة المهارية :

وهى درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضى التخصصى الممارس.

٣ - الحالة الخططية:

ونعنى بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.

٤ - الحالة النفسية :

وهى درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.

٥ - الحالة المعرفية :

ويقصد بها درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولى للنشاط الرياضى الممارس وبعض المعلومات والمعارف النظرية المرتبطة بالنشاط التخصصى الممارس، وعلى ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب الرياضى إلى ما يأتى :

١ - طرق تدريب الصفات البدنية الأساسية الضرورية (طرق الإعداد البدنى).

٢ - طرق تدريب المهارات الحركية (طرق الإعداد المهارى).

٣ - طرق تدريب القدرات الخططية (طرق الإعداد الخططى).

٤ - طرق الإعداد النفسى.

ويجدر بنا أن ننظر إلى هذه الطرق على أنها مكونات لعملية واحدة وهى عملية التدريب الرياضى، ويجب الاهتمام بها جميعاً حتى يمكن الوصول باللاعب إلى أعلى الإنجازات الرياضية أى إلى الفورمة الرياضية الجيدة.

١/٥ تقسيم طرق الإعداد البدنى:

يمكن تقسيم طرق الإعداد البدنى طبقاً لأسلوب وكيفية استخدام حمل التدريب والراحة كما سبق القول فى الصفحات السابقة إلى الطرق الآتية:

٥/ ١/ ١ طريقة حمل التدريب المستمر (الدائم).

٥/ ١/ ٢ طريقة حمل التدريب الفترى.

٥/ ١/ ٣ طريقة حمل التدريب التكرارى.

٥/ ١/ ٤ طريقة حمل المنافسات والمراقبة.

١/١/٥ طريقة حمل التدريب المستمر:

٥/ ١/ ١/ ١ أهدافها وتأثيرها :

تهدف هذه الطريقة كما سبق القول فى الصفحات السابقة إلى تنمية وتطوير التحمل العام، وفى بعض الأحيان تسهم فى تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة، ولهذه الطريقة آثار فسيولوجية تسهم فى ترقية عمل الجهاز الدورى التنفسى وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود (الغذاء) اللازم للاستمرار فى بذل المجهود أنظر ٤/ ٥/ ٤/ ١/ ١.

أما من الناحية النفسية فإن القدرة على الكفاح فى سبيل بذل الجهد المستمر يعتبر من النواحى النفسية الهامة التى تعمل على ترقية السمات الإرادية التى يتأسس عليها التفوق فى أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة الأنواع التى تتطلب توافر صفة التحمل بصورة أساسية.

٥/ ١/ ١/ ٢ خصائصها :

تتميز طريقة التدريب باستخدام حمل التدريب المستمر بالخصائص التالية :

١ - شدة التمرينات :

تتراوح شدة التمرينات المستخدمه ما بين ٢٥-٨٠٪ من أقصى مستوى الفرد.

٢ - حجم التمرينات :

يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

٣ - فترات الراحة البينية :

تؤدى التمرينات بدون فترات راحة أى بصورة مستمرة.

٥/ ١/ ٢ طريقة حمل التدريب الفترى:

سبق وأوضحنا فى الصفحات السابقة فى الفقرة ٤/ ٥/ ٤/ ٢ أن أفضل أشكال تقسيم طرق التدريب الفترى يمكن تقسيمها وفق فترة استمرار حمل التدريب أو وفقاً لسرعة الأداء، وأشرنا إلى أنه لا يوجد اختلاف جوهرى بين طريقتى التقسيم السابقة حيث لا يختلف الأساس فى طريقة التقسيم تبعاً لسرعة الأداء عن جوهر أسلوب التقسيم تبعاً لفترة استمرارحمل التدريب، لأن الطريقتين ترتكز كل منهما على الحقيقة الأساسية الخاصة بأنه كلما ارتفعت شدة حمل التدريب قصرت فترة استمراره والعكس صحيح، ففى الطريقة الأولى التى يتم التقسيم فيها وفقاً لفترة استمرار حمل التدريب تكون الأحمال التى تستمر لفترة

قصيرة - التدريب الفترى قصيرة الزمن - على درجة عالية من الشدة، ولا يختلف هذا المضمون عن طريقة التقسيم الثانية حيث تستمر الأحمال عالية الشدة - طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة - لفترة زمنية قصيرة نسبياً، ومهما يكن الأسلوب الذى يتبع فى التقسيم فإن طريقة التدريب الفترى ترتكز على ما يسمى بمبدأ الراحة المثمرة (انظر ٤/ ٥/ ٤/ ٢).

ونود أن نشير إلى أننا عند تعرضنا لشرح طريقة حمل التدريب الفترى وفى الصفحات التالية سوف نتناولها وفقاً لأسلوب التقسيم تبعا لسرعة الأداء.

٥/ ١/ ٢/ ١ طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة:

٥/ ١/ ٢/ ١/ ١ أهدافها وتأثيرها:

تهدف طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة إلى تنمية الصفات البدنية الآتية:

- التحمل العام (الجلد الدورى التنفسى).
- التحمل الخاص.
- تحمل القوة.

تؤدى طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة إلى تحسين كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة القدرة على التكيف للمجهود البدنى المبذول مما يؤدى إلى تأخر التعب.

٥/ ١/ ٢/ ١/ ٢ خصائصها:

تتميز طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة بما يلى:

١ - شدة التمرينات:

تتميز شدة التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة ما بين بسيطة ومتوسطة

حيث تصل فى تمرينات الجرى إلى حوالى من ٦٠-٨٠٪ من أقصى مستوى للاعب، وتصل فى تمرينات القوة سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم اللاعب نفسه إلى حوالى من ٥٠-٦٠٪ من أقصى مستوى اللاعب.

٢ – حجم التمرينات :

تسمح الشدة البسيطة والمتوسطة للتمرينات بزيادة حجم التمرينات المستخدمة حيث يمكن استخدام تكرار كل تمرين – كتمرينات الجرى أو تمرينات القوة باستخدام اثقال إضافية أو بدونها من ٢٠-٣٠ مرة تقريباً. كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين أى تكرار كل تمرين ١٠ مرات لثلاث مجموعات.

وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين ١٤-٩٠ ثانية تقريباً بالنسبة للجرى، وما بين ١٥-٣٠ ثانية تقريباً بالنسبة لتمرينات القوة سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم اللاعب نفسه.

٣ – فترات الراحة البينية :

بالنسبة للاعبين ذو المستوى التدريبى المتقدم يتطلب الأمر اعطائهم فترات راحة قصيرة نسبياً تتيح للقلب الفرصة للعودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح هذه الفترة ما بين ٤٥-٩٠ ثانية أى عندما تصل نبضات القلب إلى حوالى من ١٢٠-١٣٠ نبضة فى الدقيقة.

ويفضل بعض العلماء استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشى والاسترخاء.

٥/ ١/ ٢/ ٢ طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة:

٥/ ١/ ٢/ ٢/ ١ أهدافها وتأثيرها:

تسعى طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية الآتية:

١ – التحمل الخاصة (تحمل السرعة أو تحمل القوة).

٢ - السرعة.

٣ - القوة المميزة بالسرعة (بالقدرة العضلية).

٤ - القوة القصوى إلى درجة معينة.

ويكمن الفارق الرئيسى بين طريقتى التدريب الفترى مرتفع الشدة ومنخفض الشدة فى مجال تبادل المواد. ففى الأحمال التى تستمر بين دقيقة وأربع دقائق، والتى تؤدى بدرجة شدة عالية تقوى عمليات إعداد الطاقة عن طريق الجلوكوز، ويحدث ذلك تحسن ملحوظ فى الطاقة اللاهوائية. كما يؤدى التدريب الفترى ذو الشدة العالية - أى درجة شدة حمل تدريب عالية تؤدى إلى أن يصل معدل امتصاص الأوكسجين إلى ٩٠٪ من أقصى قدرة اللاعب، والتى تؤدى بدورها إلى أن تصل شدة الإنقباض العضلى إلى ٣٠٪ من أقصى شدة إنقباض عضلى - إلى تركيز تأثير حمل التدريب على الخلايا العضلية البيضاء مما يؤدى بدوره إلى زيادة تفريغ مخزون هذه الخلايا. وكذلك زيادة سمكها، وفيما يختص بتحسين مستوى أقصى قدرة على امتصاص الأوكسجين، فلقد أظهرت تجارب فوكس Fox (٢١ : ١٩) أن حمل التدريب الفترى مرتفع الشدة يحقق أقصى معدل زيادة فى مستوى الإنجاز.

٥/ ١/ ٢/ ٢/ ٢ خصائصها:

تتميز طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة بالخصائص الآتية:

١ - شدة التمرينات:

تتميز التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة بالشدة المرتفعة. حيث تصل فى تمرينات الجرى إلى حوالى من ٨٠-٩٠٪ من أقصى مستوى للاعب، وتبلغ فى تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية حوالى ٧٥٪ من أقصى مستوى للاعب.

٢ - حجم التمرينات:

يرتبط حجم التمرينات فى هذه الطريقة بشدة التمرينات المستخدمة. إذ

نجد أن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة وذلك مقارنة بأسلوب التدريب الفترى منخفض الشدة.

لذا يمكن تكرار تمرينات الجرى ١٠ مرات تقريباً، وتكرار تمرينات القوة باستخدام الأثقال من ٨-١٠ مرات لكل مجموعة.

٣ - فترات الراحة:

تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضاً فترات غير كاملة لكى تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، وتتراوح ما بين ٩٠-١٨٠ ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين، وتتراوح ما بين ١١٠-١٢٠ نبضة فى الدقيقة، ويفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل أداء تمرينات الاسترخاء.

٥/١/٢/٣ طريقة التدريب التكرارى:

٥/١/٢/٣/١ أهدافها وتأثيرها:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

١ - السرعة (سرعة الانتقال Sprint)

٢ - القوة القصوى.

٣ - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

٤ - حمل السرعة، تحمل الأزمنة القصيرة، والمتوسطة والطويلة.

يؤدى استخدام طريقة حمل التدريب التكرارى إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوى بصورة سليمة دون أن تخل إحداها بالأخرى، كما يقدم التدريب بطريقة حمل التدريب التكرارى بأحماله القصوى والأقل من القصوى بالذات بالنسبة لمسافات الجرى وحتى ٤٠٠ متر وأيضاً الأحمال التى تتم خلال دقيقة واحدة - درجة شدة تمكن من زيادة الألياف البيضاء فى العضلات العاملة - التى تقوم بالعمل - كما تلعب هذه الطريقة بأحمالها القصوى دوراً هاماً فى زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة.

لذلك تمثل طريقة حمل التدريب التكرارى طريقة تدريبية فعالة جداً لتحسين مستوى التحمل الخاص، حيث تسهم بطريقة مركبة وبصورة غير عادية، وموجهة. ومتعددة التأثير فى تحسين ميكانيكيات النظم الحيوية والقدرة التنظيمية للقب والجهازين الدورى والتنفسى وكذلك عملية تبادل المواد.

٥/ ١/ ٢/ ٣/ ٢ خصائصها :

تتميز هذه الطريقة بالخصائص التالية:

١ - شدة التمرينات:

تتراوح شدة التمرينات ما بين ٨٠-٩٠٪ من أقصى مستوى اللاعب وقد تصل فى بعض الأحيان إلى ١٠٠٪ من أقصى مستوى للاعب.

٢ - حجم التمرينات:

تتميز بقلة الحجم، حيث تقصر فترة دوام التمرينات وتقل عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجرى ما بين ١-٣مرات. وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين ٢٠-٣٠ رفعة فى الفترة التدريبية الواحدة، أو تكرار ما بين ٣-٦ مجموعات.

٣ - فترة الراحة النسبية:

تتراوح ما بين ١٠ - ٤٥ ثانية بالنسبة لتمرينات الجرى من٣-٤ دقائق بالنسبة للتمرينات بالأثقال، ويفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية كما سبق القول فى طريقة التدريب الفترى.

٥/ ١/ ٢/ ٤ طريقة حمل المنافسات والمراقبة:

٥/ ١/ ٢/ ٤/ ١ أهدافها وتأثيرها:

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير قدرات تحمل المنافسات الخاص. ويقتصر استخدام هذه الطريقة على لاعبى المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب، وهى تهدف إلى زيادة الاغتراف من القوى الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوى عالى من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب

الانتهاء من المنافسات وعلى هذا يقتصر استخدامها على الاعداد لتحقيق أقصى مستوى بالموسم االرياضى. قمة الموسم.

٥/ ١/ ٢/ ٤/ ٢ خصائصها:

باستخدام طريقة المنافسات يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة أو النشاط الذى يشترك فيه اللاعب.

وبجانب هذه الدرجة العالية من تخصص الأثر الناتج عنها، تقدم هذه الطريقة أيضاً إمكانات أخرى تفيد فى اكتساب خبرة منافسات، والتعود على حد (الشدة) المنافسات بالإضافة إلى أنها تفيد فى تحسين السلوك الخططى وكذلك دراسة خطط المنافسة.

ويفضل كثير من المدربين استخدام هذه الطريقة بالذات قرب انتهاء مرحلة ما قبل المنافسات، ويرجع ذلك أساساً إلى أن كل الحالات الوظيفية بكافة أجهزة الجسم ونظمه الحيوية تصل أثناء المنافسات إلى مستوى لا يمكن التوصل إليه سواء كان ذلك أثناء تدريب عالى الشدة أو أثناء المنافسات التى تؤدى بهدف اختبار جوانب معينة من مستوى اللاعب أو عند أداء أى من اختبارات مراقبة المستوى الأخرى.

لذلك يسهم تكرار الاشتراك فى المنافسات فى تحسين الفورمة الرياضية بدرجة كبيرة وذلك بسبب التركيز الكامل الذى يحدث بطريقة شمولية أثناء استخدامها على كل احتياطات الإنجاز النفسية والفسيولوچية والخططية.

كما تمثل المنافسة أكثر أشكال مراقبة المستوى تخصصاً فهى توفر معلومات هامة عن كل العناصر النفسية والفسيولوچية المحددة المستوى، وتمكن من التوصل إلى استنتاجات حول ما إذا كان تكوين التدريب وكذلك طرق ومحتويات التدريب المستخدمه قد تم اختيارها واستخدامها بطريقة سليمة.

وأخيراً فإن طريقة حمل المنافسات هى أكثر طرق التدريب تعقيداً إذ يتم باستخدامها تدريب كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

أود الإشارة إلى أنه يجب أن نضع فى الاعتبار أن تكرار الاشتراك فى عدد كبير من المنافسات يمكن أن يؤدى من وجهة النظر النفسية إلى أن يعتاد اللاعب على مواقف المنافسات. مما يؤدى بدوره إلى إمكانية عدم إعطائها الإهتمام الكافى. وما يمكن أن ينتج عن ذلك من الأضرار بأهمية هذه الطريقة.

٢/٥ تنظيم التدريب الدائرى وميزاته:

استخدم مورجان. ادمسون من جامعة ليدز بانجلترا التدريب الدائرى بهدف زيادة مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ والطلاب ومحاولة إكسابهم الدوافع والميل نحو ممارسة النشاط الرياضى، وذلك عام ١٩٥٧ (١١ : ٢٢٩).

وقد تم تطوير وتعديل هذا الأسلوب الدائرى حتى يمكن استخدامه فى التدريب لإكساب الصفات البدنية الأساسية والضرورية لإتقان المهارات الحركية والخططية.

ويكاد يكون هناك اتفاق بين الكثير من علماء التدريب الرياضى على أن طريقة التدريب الدائرى ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها على باقى طرق التدريب السابق ذكره ولكنها عبارة عن أسلوب تنظيمى لأداء التمرينات يراعى فيه شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وترتيبها وبالنسبة لشدتها وحجمها يمكن تشكيلها باستخدام أحدى طرق التدريب السابق التحدث عنها بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل، والصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل القوة المميزة بالسرعة، والقوة المميزة بالتحمل وتحمل السرعة . . الخ.

١/٢/٥ ميزات تنظيم التدريب الدائرى:

١ - تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدنى المبذول.

٢ - يسهم بدرجة كبيرة فى تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.

٣ - يمكن تشكيل التدريب الدائرى باستخدام أى طريقة من طرق التدريب وبذلك يمكن التركيز على تنمية صفات بدنية معينة.

٤ - يمكن لكل فرد ممارسة التدريب طبقاً لجرعة محددة تتناسب مع درجة مستواه الحالى.

٥ - يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات وفقاً للإمكانات المتاحة.

٦ - يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى أسس موضوعية.

٧ - يتميز بعامل التنويع والتشويق والإثارة.

٨ - تسهم فى اكتساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

٣/٥ طرق تشكيل تمرينات الوحدة الدائرية:

يطلق مصطلح وحدة تدريبية دائرية أو دائرة على مجموعة التمرينات التى يقوم الفرد بأدائها والتى تتراوح ما بين ٣-١٥ تمرين أو أكثر، ويراعى عند تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية ما يلى:

١ - ألا تقل الدائرة عن أربع تمرينات.

٢ - يراعى اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية مع مراعاة تركيب الدائرة بحيث لا تشترك نفس المجموعة العضلية فى التمرين السابق للتمرين اللاحق.

٣ - يمكن إعطاء أكثر من تمرين لنفس المجموعة العضلية فى نفس المحطة.

٤/٥ نماذج لاستخدام تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طرق تنمية الصفات البدنية:

٥/٤/١ تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة حمل التدريب المستمر:

٥/٤/١/١ الهدف : تنمية الصفات البدنية التالية:

١ - الجلد الدورى التنفسى.

٢ - تحمل القوة.

ويتم توزيع حمل التدريب فى هذه الحالة بدون إعطاء فترات راحة، ويمكن تشكيل حمل التدريب وفق ما يلى:

أ - محاولة تسجيل زمن معين (زمن قياسى).

ب- زيادة حجم التمرينات.

جـ- تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات التدريبية ويجب عند استخدام هذه الطريقة اتباع ما يلى:

أ - التدريب المستمر مع محاولة تسجيل زمن معين :

١ - تحديد جرعة التمرين المناسبة:

ويتم ذلك عن طريق إعطاء اللاعب زمن ٢٠ ثانية لكل تمرين يعقبه ٢٠ ثانية فترة راحة ثم أداء التمرين الثانى لمدة ٣٠ ثانية وإعطاء فترة راحة ٣٠ ثانية، وهكذا حتى يتم تحديد عدد مرات أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة، ولتحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين تستخدم المعادلة التالية:

$$\text{الجرعة المناسبة} = \frac{\text{عدد مرات أداء التمرين لمدة ٣٠ ثانية}}{٢}$$

وفى بعض الحالات التى يرى فيها المدرب أو المدرس أن اللاعب لا يمكنه أداء الدائرة يخفف جرعة التمرين عن طريق قسمة عدد مرات أداء التمرين فى ٣٠ ثانية على ٣ أو ٤ أو ٥ . . . للوصول للجرعة المناسبة للاعب.

٢ - تحديد الزمن الابتدائى والزمن المطلوب تسجيله:

يقوم اللاعب بعد تحديد جرعات التمرين المناسبة فى كل محطة من محطات الدائرة بأداء تمرينات الدائرة مرة واحدة دون فترات راحة بينية على أن يكرر الدائرة أيضاً ٣ مرات بدون فترة راحة ويسجل الزمن، فيكون هو الزمن الابتدائى للاعب. ثم يستمر اللاعب فى التدريب للوصول إلى الزمن القياسى الذى يحدد المدرب والذى ينقص من ٢-٣ دقائق عن الزمن الابتدائى الذى تم تسجيله للاعب.

وكلما تقدم مستوى اللاعب كلما تغير الزمن الابتدائى والقياسى أيضاً إلى جانب تغيير مكونات الدائرة نفسها وفق المستوى الجديد للاعب.

ب – التدريب المستمر مع زيادة حجم التمرينات :

عند استخدام هذا الأسلوب نتبع ما يلى:

١ – تحديد جرعة التمرين المناسبة:

يؤدى اللاعب التمرين المختار لأقصى عدد يمكنه الوصول إليه ثم يؤدى التمرين الذى يليه دون إعطاء فترة راحة بينية مع ملاحظة أن تؤدى التمرينات بدون درجة كبيرة من السرعة، ولتحديد الجرعة المناسبة بعد ذلك تستخدم المعادلة التالية:

$$\text{الجرعة المناسبة} = \frac{\text{أقصى عدد من التكرار لكل تمرين}}{٢}$$

وفى حالة ضعف المستوى يمكن القسمة على ٣ أو ٤ ... إلخ حتى الجرعة المناسبة.

٢ – تحديد زمن كل دورة تدريبية:

يقوم اللاعب بأداء الدائرة ثلاث مرات متتالية بدون إعطاء فترات راحة بينية ويسجل الزمن سواء كان لدورة واحد أو لدورتين ... الخ.

٣ – التدريب مع زيادة حجم التمرينات:

يستمر اللاعب فى التدريب على نفس الدورة التدريبية، ولكن مع زيادة مرة تكرار واحدة على الجرعة المناسبة لكل تمرين أى الجرعة المناسبة+١ وبالطبع كلما يزيد مستوى اللاعب يضاف مرة تكرار واحدة أخرى وهكذا على أن يتم تسجيل نفس الزمن السابق أو أقل منه.

ويلاحظ اختيار التمرينات السهلة البسيطة أو المتوسطة التى يمكن تكرارها من ١٥–٣٠ مرة.

جـ- التدريب المستمر مع تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء :

ويتم العمل بهذا الأسلوب عن طريق تحديد جرعة التمرين المناسبة بنفس الأسلوب فى البند (١) وبعد ذلك يحدد المدرب زمن لأداء الدورات وليكن ١٠ دقائق مثلاً ثم يحسب كم دورة أداها اللاعب فى هذا الزمن . . ويستمر اللاعب فى التدريب لمحاولة الوصول لأقصى عدد يمكنه الوصول إليه فى الزمن المحدد .

٥/٤/٢ تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض:

٥/ ٤/ ٢/ ١ الهدف : تنمية الصفات التالية:

١ - التحمل العام .

٢ - تحمل خاص (تحمل سرعة ، تحمل قوة) .

٣ - القوة المميزة بالسرعة .

٤ - الرشاقة .

وعند استخدام هذه الطريقة يراعى ما يلى :

أ - تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين :

يعطى اللاعب التمرين المناسب لأدائه لمدة ٣٠ ثانية يعقبها فترة راحة ٣٠ ثانية وهكذا حتى ينتهى من تسجيل جميع تمرينات الدائرة ثم تحدد الجرعة المناسب فى كل محطة باستخدام المعادلة التالية :

$$\text{الجرعة المناسبة} = \frac{\text{عدد مرات تكرار الأداء فى ٣٠ ثانية}}{٢}$$

وينبغى اختيار التمرينات التى تسمح بالأداء من ١٥- ٢٠ مرة فى خلال الفترة المحددة لأداء كل تمرين .

ب- تحديد زمن كل تمرين وزمن الراحة البينية :

ويتم تحديد الزمن المناسب بإحدى الطرق الآتية :

١ - ١٥ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٤٥ ثانية فترة راحة بينية .

٢-١٥ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٢٠ ثانية فترة راحة بينية .

٣- ٢٠ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٢٠ ثانية فترة راحة بينية .

مع مراعاة أن تستغرق فترة الراحة البينية بين كل دورة وأخرى من ٣-٥ دقائق .

جـ- التدريب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب :

يستمر التدريب على نفس الدورة التدريبية باستخدام الجرعة المناسبة السابقة لفترة من الزمن يحددها المدرب .

د - التدريب مع التدرج بحمل التدريب :

بعد انتهاء الفترة التى حددها المدرب يقوم اللاعب بالتدريب باستخدام التدرج بحمل التمرينات المستخدمة إما عن طريق زيادة عدد الدورات التدريبية أو زيادة حجم كل تمرين وذلك بإضافة تكرار مرة أو مرتين أو ثلاثة مرات لكل تمرين من تمرينات الدائرة (٨ : ٢٦٢) .

٥/٤/٣ تنظيم التدريب الدائرى باستخدام أسلوب التدريب الفترى مرتفع الشدة:

٥/٤/٣/١ الهدف تنمية الصفات البدنية التالية:

١ - القوة المميزة بالسرعة .

٢ - القوة العظمى .

٣ - التحمل الخاص (تحمل القوة ، تحمل السرعة) .

ويراعى عند تنفيذ هذه الطريقة ما يلى :

أ - يجب ألا يزيد عدد مرات تكرار كل تمرين عن ٨-١٢ مرة .

ب- يحدد زمن معين لأداء كل تمرين يتراوح ما بين ١٠-١٥ ثانية أو الأداء بدون تحديد زمن .

جـ- تتراوح فترة الراحة البينية بين كل تمرين وآخر ما بين ٣٠-٩٠ ثانية وبين كل دورة وأخرى ما بين ٣-٥ دقائق.

كما يراعى عند استخدام هذا الأسلوب تحديد جرعات التدريب كما سبق شرحه فى تنظيم التدريب الفترى باستخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة.

ويمكن أداء هذا النوع من التدريب على تنمية الصفات البدنية باستخدام أحد الأسلوبين الآتيين:

١ - أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة فى وقت محدد ثابت يتراوح ما بين ١٠-١٥ ثانية بحيث يعقب كل تمرين فترة راحة تتراوح ما بين ٣٠-٩٠ ثانية مع مراعاة أن تصل شدة التمرينات باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالى ٧٥٪ من أقصى مستوى للاعب.

ويمكن التدرج بحمل التدريب بأداء كل تمرين لفترة ١٠ ثوان بدلاً من ١٥ ثانية وتكرار عدد مرات التمرين من ٨-١٢ مرة مع مراعاة الزيادة فى سرعة الأداء، بدون الإخلال بدقة الأداء، ومراعاة عدم تغيير فترة الراحة البينية المستخدمة وهذا الأسلوب يسهم فى تنمية وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة -على أن تصل فترة الراحة البينية إلى ٩٠ ثانية - كما يسهم أيضاً فى تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة - على أن تصل فترة الراحة البينية من ٣٠-٤٥ ثانية.

٢ - أداء كل تمرين -تمرينات الدائرة - لعدد من المرات يتراوح ما بين ٨-١٢ مرة بدون تحديد زمن ثابت لأداء كل تمرين وأن تصل شدة التمرينات باستخدام الأثقال إلى حوالى ٧٥٪ من أقصى مستوى للاعب وأن تتراوح فترة الراحة البينية إلى حوالى من ٣٠-٨٠ ثانية مع مراعاة استخدام مبدأ الراحة الإيجابية وذلك بأداء تمرينات الاسترخاء والإطالة خلال فترات الراحة البينية.

٥/٤/٤ تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب التكرارى:

٥/ ٤/ ٤/ ١ الهدف : تنمية الصفات البدنية التالية:

١ - القوة العضلية القصوى.

٢- القوة العضلية المميزة بالسرعة.

وأهم مظاهر هذه الطريقة أنها تحدد من خلال تكرار الأداء مع إضافة أثقال خارجية إلى جسم اللاعب حيث يصبح شد المثير تتراوح ما بين ٨٠٪ إلى أقل بقليل من ٩٠٪ من الحد الأقصى لقوة اللاعب وفى هذه الحالة تصبح الراحة البينية ما بين ٢-٣ دقائق أما فى حالة ما إذا كانت شدة المثير تتراوح ما بين ٩٠-١٠٠٪ من الحد الأقصى لقوة اللاعب فإن فترة الراحة البينية تتراوح فى هذه الحالة ما بين من ٢-٥ دقائق وأى إطالة أو تقصير لفترات الراحة البينية بين كل تمرين وآخر يفقد تأثير التدريب (٩ : ١٠٣).

٥/٤/٥ نماذج لبرامج تنمية الصفات البدنية:

٥/ ٤/ ٥/ ١ برامج تنمية القوة العضلية والمرونة الخاصة للناشئين فى الجمباز فى المرحلة السنية من ٨-١٠ سنوات:

٥/ ٤/ ٥/ ١/ ١ أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية القوة العضلية الخاصة للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء مهارات المرجحات فى الجمباز.

٥/ ٤/ ١/ ٢ طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج:

١ - تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة.

٢ - تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة.

٣ - تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب التكرارى.

٥/ ٤/ ٥/ ١/ ٣ محتوى البرنامج :

يشتمل البرنامج على أربع مجموعات هى:

أ - تمرينات خاصة لتنمية القوة العضلية المناسبة والمطابقة لمتطلبات تعليم مهارات المرجحات على أجهزة الجمباز.

ب- تمرينات خاصة مساعدة مختارة لتنمية القوة العضلية وتسمى المجموعة العضلية.

جـ- تمرينات خاصة تسمح بتنمية القوة العضلية وتكون مطابقة لتركيب مهارات المرجحات فى الظروف القاسية على أجهزة الجمباز.

د - تمرينات خاصة تسمح بتنمية وتطوير مرونة المفاصل واستطالة العضلات العاملة عليها.

٥/ ٤/ ٥/ ١/ ٤ الوحدة التدريبية الأولى للإعداد البدنى الخاص للناشئين فى الجمباز:

الهدف :

تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة عضلات الذراعين والحزام الكتفى لضمان قوة المرجحة للأمام على أجهزة الجمباز.

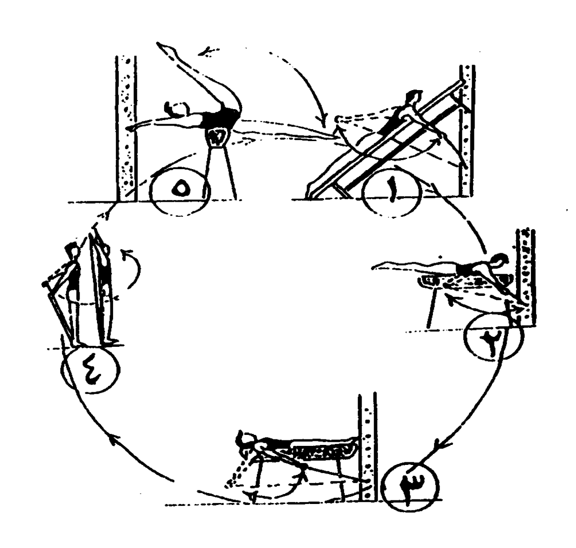
- تمرينات الدائرة انظر شكل (١٥)

- **تحديد عدد مرات تكرار التمرين فى كل محطة :**

* حدد عدد ٨ مرات تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهور الأولى والثانية من الفترة الإعدادية الأولى.

* حدد لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى عدد ١٠ مرات تكرار فى كل من الشهرين الثالث والرابع من الفترة الإعدادية الأولى والثانية.

* حدد عدد ١٢ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى كل من الشهرين الخامس والسادس من الفترة الإعداية الثالثة، فترة المنافسات والحادى عشر والثانى عشر بالمرحلة الإنتقالية خلال الخطة التدريبية السنوية.



شكل (١٥)

تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى الخاص للاعب الجمباز

- تحديد فترة الراحة بين المحطات :

* حدد زمن قدره (٦٠ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى كل من الشهرين الأول والثانى.

* حدد زمن قدره (١٢٠ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى الشهرين الثالث والرابع.

* حدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى كل من الشهور من الخامس إلى الثانى عشر.

- تحديد عدد مرات تكرار الدائرة :

* تكرر الدائرة ٣ مرات فى كل من الشهرين الأول والثانى.

* تكررر الدائرة ٤ مرات فى كل من الشهرين الثالث والرابع .
* تكرر الدائرة ٦ مرات فى كل من الشهور من ٥-١٢ .

- تحديد فترات الراحة بين الدوائر :

* حدد زمن قدره (٥ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهرين الأول والثانى .
* حدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهرين الثالث والرابع .
* حدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهر الخامس إلى الثانى عشر .

- توقيت الأداء :

* يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بأقصى سرعة .

٥/٤/٥/١/٥ الوحدة التدريبية الثانية للإعداد البدنى الخاص للناشئين فى الجمباز :

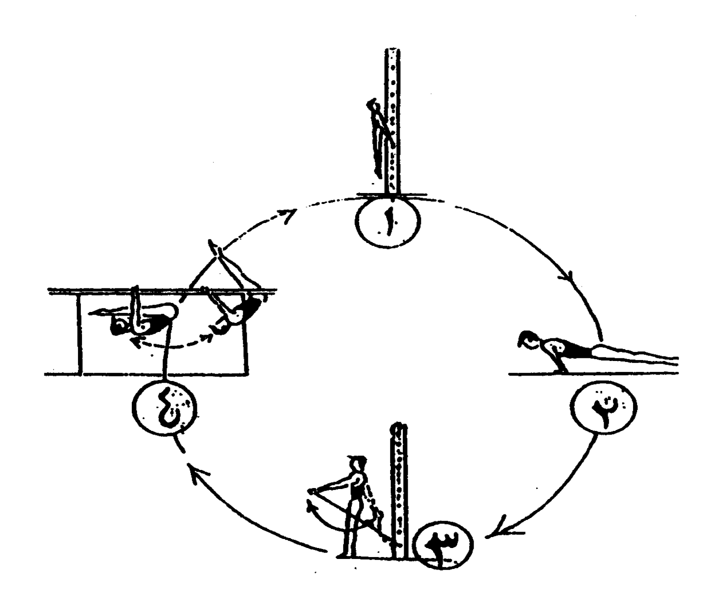
- الهدف :

تنمية القدرة العضلية القصوى اللازمة لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة فى حركات المرجحات أسفل عارضتى المتوازيين .

- تمرينات الدوائر . . أنظر الشكل (١٦) .

- تحديد شدة التمرين :

* يحدد نسبة ٢٪ من وزن اللاعب فى كل من التمريين ٢ , ٤ فى كل من الشهرين ١ , ٢ .
* يحدد نسبة ٣٪ من وزن اللاعب فى كل من التمرينين ٢ , ٤ فى كل من الشهرين ٣ , ٤ .
* يحدد نسبة ٤٪ من وزن اللاعب فى كل من التمرينين ٢، ٤ فى كل من الشهور من ٥-١٢ .



شكل (١٦)

تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى الخاص للاعب الجمباز

- تحديد فترة استمرار التمرين :

* يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة استمرار لأداء كل تمرين فى كل محطة.

- تحديد فترات الراحة بين المحطات :

* يحدد زمن قدره (٩٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الأول.

* يحدد زمن قدره (١٠٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الثانى.

* يحدد زمن قدره (١٢٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الثالث.
* يحدد زمن قدره (١٤٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الرابع.
* يحدد فترة (١٦٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الخامس.
* يحدد زمن قدره (١٨٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى كل من الشهور ٦-١٢.

- تكرار الدائرة :

* تكرر الدائرة فى الشهر الأول مرة واحدة.
* تكرر الدائرة فى الشهر الثانى مرتين.
* تكرر الدائرة فى الشهر ثلاث مرات.
* تكرر الدائرة فى كل من الشهور ٤-١٢ أربع مرات.

- زمن الراحة بين الدوائر :

* يحدد زمن قدره (٥ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الأول.
* يحدد زمن قدره (٤ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثانى.
* يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى فى الشهر الثالث.
* يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى فى كل من الشهور ٥-١٢.

- توقيت الأداء :

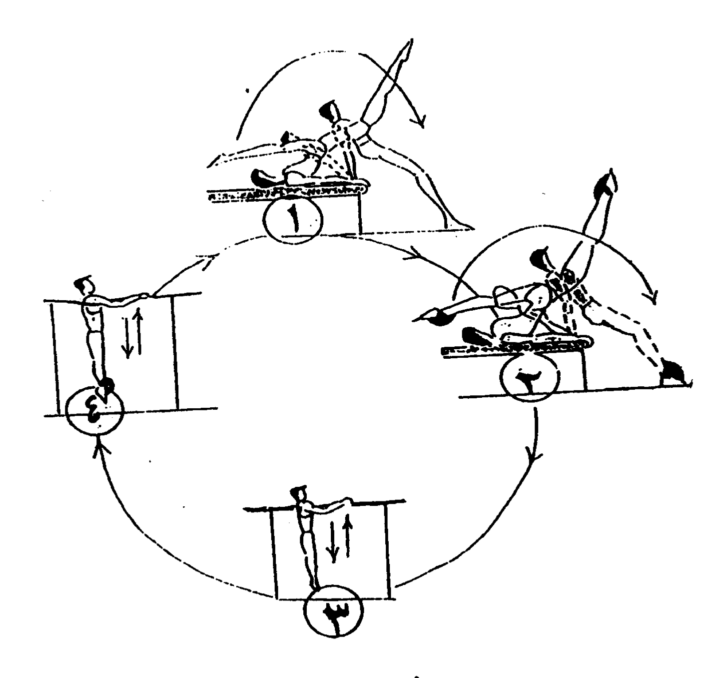
يراعى أن يكون توقيت الأداء بالنسبة للتمرينات بدون أثقال بأقصى سرعة وبالتمرينات بالأثقال بسرعة.

٥/ ٤/ ٥/ ٢ الوحدة التدريبية الثالثة للأعداد البدنى الخاص للناشئين فى الجمباز:

- الهدف:

تنمية القوة العضلية القصوى لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة فى حركات المرجحات وبخاصة مهارات الكب لضمان رفع الجسم من وضع الكب الابطى للإرتكاز أو من وضع التعلق للارتكاز.

- **تمرينات الدائرة**. انظر شكل (١٧).



شكل (١٧)

تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى الخاص للاعب الجمباز

- **تحديد فترة استمرار التمرين :**

* يحدد زمن قدره (٥ ثوانى) كفترة استمرار لأداء التمرين (١ , ٢) فى الشهر (١ , ٢).
* يحدد زمن قدره (٧ثوان) كفترة استمرار لأداء التمرينين (١ , ٢) فى كل من الشهرين (٣ , ٤).
* يحدد زمن قدره (١٠ ثوان) كفترة لأداء التمرينين (١ , ٢) فى الشهور من (٥-١٢).

- **عدد مرات تكرار التمرين :**

* يحدد عدد (١٠ مرات) تكرار للتمرين (٣) فى الشهرين (١ , ٢).
* يحدد عدد (١١مرة) تكرار للتمرين (٣) فى الشهرين (٣ , ٤).
* يحدد عدد (١٢مرة) تكرار للتمرين (٣) فى الشهرين (٥ , ٦).
* يحدد عدد مرة واحدة تكرار للتمرين (٤) فى كل من الشهور من (١-٣) ومرتين تكرار فى كل من الشهور من ٤-١٢ .

- **فترات الراحة بين المحطات :**

* يحدد زمن قدرة (٩٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الأول.
* يحدد زمن قدرة (١٠٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الثانى.
* يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الثالث.
* يحدد زمن قدره (١٤٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الرابع.
* يحدد زمن قدره (١٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الخامس.

* يحدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهور من ٦-١٢.

- تكرار الدائرة:

* تكرر الدائرة مرتين فى الشهر الثانى.
* تكرر الدائرة ثلاث مرات فى الشهر الثالث.
* تكرر الدائرة أربع مرات فى كل من الشهور من ٤-١٢.

- زمن الراحة بين كل دائرة وأخرى :

* يحدد زمن قدره (٤ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهرين١ , ٢ :
* يحدد زمن قدره (٣دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى الشهرين ٣ , ٤.
* يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور من ٥-١٢.

- توقيت الأداء :

يراعى الثبات فى التمرينين (١ , ٢) وأن يكون الأداء فى التمرين ٣ بسرعة وفى التمرين (٤) مثالى.

٥/ ٤/ ٥/ ١/ ٧ الوحدة التدريبية الرابعة للإعداد البدنى الخاص للناشئين فى الجمباز:

- الهدف :

تحسين وتطوير مرونة المفاصل واستطالة العضلات العاملة عليها.

- تمرينات الدائرة : أنظر شكل (١٨).

- تحديد استمرار التمرين :

* يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة لأداء كل تمرين فى كل مجموعة.

- تحديد فترة راحة بين كل تمرين وآخر :

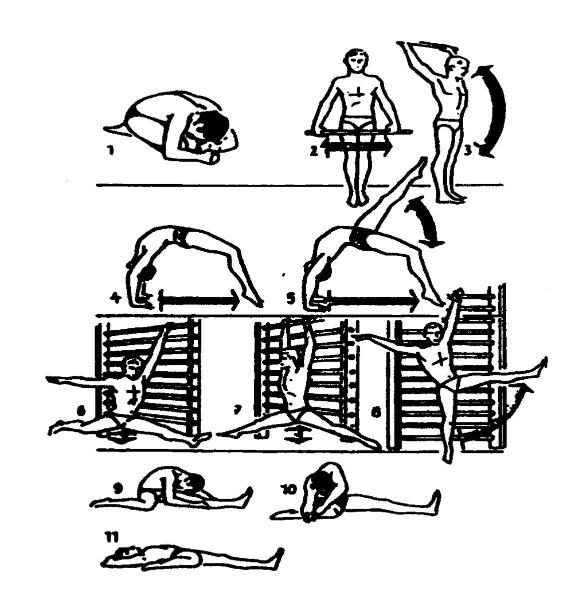
* يحدد زمن قدره (١٠ ثوان) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر.

- **تحديد عدد مرات تكرار مجموعة التمرينات .**

* تكرر مجموعة التمرينات خمس مرات .

- **تحديد فترة الراحة بين كل مجموعة وأخرى :**

* تعطى فترة راحة بين كل مجموعة وأخرى قدرها ثلاث دقائق .



شكل (١٨)

الوحدة التدريبية الرابعة للإعداد البدنى الخاص للاعب الجمباز

٥/٤/٥/٢ برنامج تنمية الإعداد البدنى العام:

٥/٤/٥/٢/١ برنامج (١) باستخدام تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة لتنمية وتطوير الإعداد البدنى العام للمرحلة السنية من ٩-١٠ سنوات.

*** هدف البرنامج :-**

(١) تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدورى التنفسى).

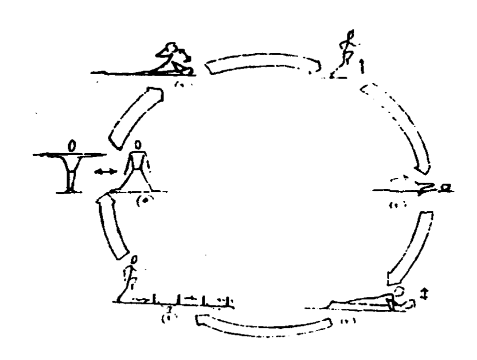
(٢) تنمية وتطوير التحمل الخاص (تحمل قوة - تحمل سرعة).

(٣) تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.

(٤) تنمية وتطوير الرشاقة.

*** تمرينات الدائرة:**

- انظر شكل (١٩).



شكل (١٩)

تمرينات الدائرة بالبرنامج (١) للإعداد البدنى العام للمرحلة السنية من ٩-١٠ سنوات

*** تحديد زمن استمرار التمرين فى كل محطة :**

– يحدد زمن قدرة (١٠ ثوان) لاستمرار أداء التمرين فى كل محطة.

*** تحديد فترة الراحة بين الدوائر :**

– يحدد زمن قدرة (٣ ثوان) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى مع الوضع فى الاعتبار الزيادة التدريجية فى حجم وشدة حمل التدريب وفقاً لتقدم مستوى الإعداد البدنى العام للاعب.

٥/ ٤/ ٥/ ٢/ ٢ برنامج (٢) باستخدام تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة لتنمية وتطوير مستوى الإعداد البدنى العام للمرحلة السنية من ٩–١٠ سنوات.

هدف البرنامج :

(١) تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.

(٢) تنمية وتطوير القوة القصوى.

(٣) تنمية وتطوير التحمل الخاص (كتحمل السرعة، تحمل القوة).

*** تمرينات الدائرة :**

انظر شكل (٢٠).

*** تحديد زمن استمرار التمرين فى كل محطة :**

– يحدد زمن قدرة (١٠ ثوان) لاستمرار أداء كل تمرين فى كل محطة.

*** تحديد فترة راحة بين المحطات :**

– يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى.

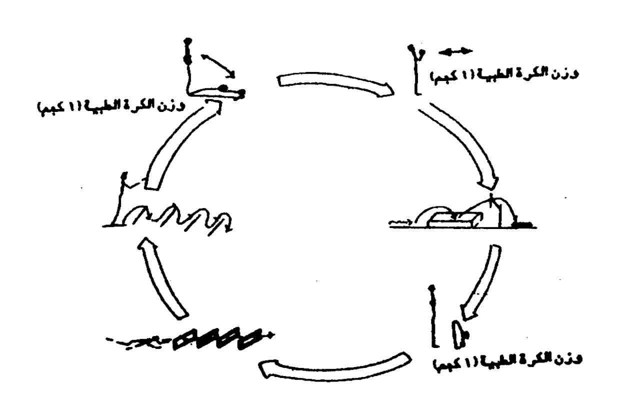
*** تحديد عدد مرات تكرار كل دائرة :**

– تكرر كل دائرة مرتين

*** تحديد فترة الراحة بين الدوائر :**

– يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر.

مع مراعاة زيادة حجم وشدة حمل التدريب بالتدريج وفقاً لمعدل ارتفاع مستوى الإعداد البدنى للاعب.



شكل (٢٠)
الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى العام

٥/٤/٥/٢/٣ برنامج (٣) لتنمية وتطوير مستوى الإعداد البدنى العام للمرحلة السنية من ٩ : ١٠ سنوات.

*** هدف البرنامج :**

- تنمية وتطوير مرونة المفاصل وإطالة العضلات.

*** التمرينات المستخدمة :**

- انظر شكل (٢١).

*** تحديد فترة استمرار التمرين فى المجموعة :**

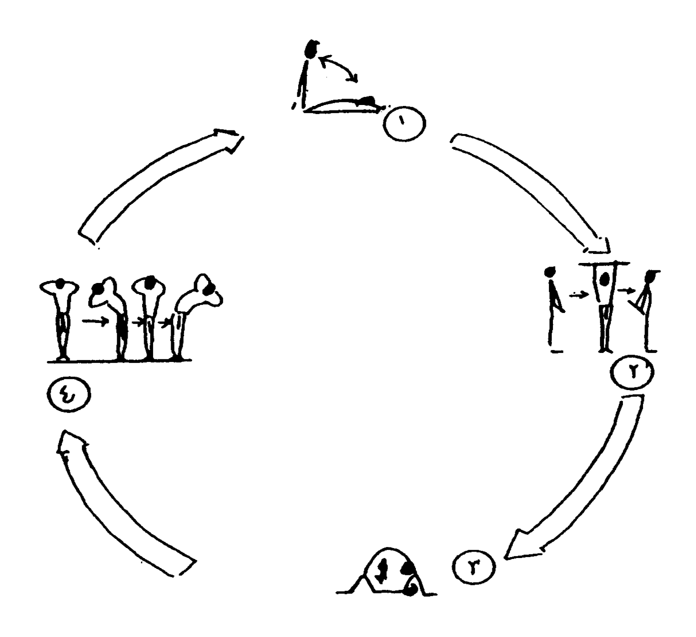
- يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لاستمرار أداء كل تمرين فى المجموعة.

*** تحديد عدد مرات تكرار المجموعة :**

- تكرر المجموعة مرتين.

*** تحديد فترة الراحة بين كل مجموعة وأخرى :**

- يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية) كفترة راحة بين كل مجموعة وأخرى.



شكل (٢١)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدني العام

٥/٥ إختبارات ومقاييس الإعداد البدنى:

١/٥/٥ أهمية الاختبارات فى المجال الرياضى:

لقد خطى التدريب الرياضى خطوات واسعة نحو التقدم فى عصرنا هذا، استناداً إلى استخدام أساليب التقويم والقياس العلمى السليم، وتعتبر التكنولوچيا الحديثة هى إحدى الدعامات الأساسية التى عاونت فى أن يتخذ التدريب الرياضى تلك الخطوات الواسعة نحو التقدم عن طريق استخدام أجهزة القياس -لرجال الفضاء- فى مجالات التدريب الرياضى المختلفة. مما دفع بعجلة التقدم إلى ذلك المستوى الذى نلمسه اليوم.

وبالطبع نتيجة لاستخدام الأجهزة العلمية فى مجالات تقويم برامج التدريب الرياضى زادت أهمية الاختبارات والقياس من حيث موضعيتها ودقتها فى الحصول على نتائج التقويم.

ويمكننا حصر أهمية الاختبارات والمقاييس فى المجال الرياضى فى الأبعاد الأتية :

(١) البرنامج　(٢) التقسيم　(٣) المعايير　(٤) الواقعية

(٥) التوجيه　(٦) الاكتشاف　(٧) البحث.

البرنامج Programes :

أ - تعتبر الاختبارات والمقاييس المؤشر الصادق للتعرف على ما هو قائم من مستويات، بمعنى التعرف على المستوى الواقعى للاعب أو الفرد الذى وضع البرنامج من أجله.

ب- يتحدد عن طريق الاختبارات والمقاييس طرق التدريب أو التدريس المناسبة بما يتفق مع المستويات الواقعية وطبيعة المهارات المستخدمة فى البرنامج.

جـ- يعتمد اختيار المدربين أو المدرسين على نتائج الاختبارات والمقاييس الدالة على مستويات اللاعبين.

د - عن طريق الاختبارات الدورية خلال البرنامج، يمكن الوقوف على مدى تقدم العمل وفى أى إتجاه يسير تحقيق الهدف.

هـ- تعتبر الاختبارات النهائية التى تؤدى فى نهاية البرنامج أداة التقويم التى تشير نحو ما حققه البرنامج من الأهداف الموضوعه.

(٢) التقسيم Clasification :

نظراً لاختلاف اللاعبين فى القدرات والإمكانات والاستعدادات والميول والإتجاهات، فقد أوجب ذلك ضرورة تصميم البرامج والمناهج والخطط فى ضوء هذه الاعتبارات الهامة ولعدم إمكانية وضع برنامج فردى لكل لاعب - فى بعض

الأحيان- لجأ الخبراء إلى تقسيم اللاعبين إلى مجاميع متجانسة طبقاً لاعتبارات متعددة والاختبارات والمقاييس يعد أفضل الوسائل للوصول إلى التقسيمات المناسبة.

(٣) المعايير Normes :

يصاحب تقنين الاختبارات وضع معايير لها يمكن عن طريقها تعرف اللاعب على مستواه فى الأداء، ومقارنة ذلك بنفسه فى فترات متتالية وبغيره فى نفس المرحلة.

وتعد المعايير ذات أهمية بالغة فى حالة استخدام مجموعات الاختبارات التى تستخدم طرقاً متعددة فى القياس، كالمسافة الزمن، وعدد مرات تكرار.

(٤) الواقعية :

الاختبارات والمقاييس وسيلة واقعية للتشويق والإثارة، فالأداء غير المصحوب بالقياس يصاحبه فى أغلب الأحيان الخمول فالاختبارات والمقاييس تزيد من واقعية اللاعب على الممارسة والتفوق.

(٥) التوجية Gidness :

تعتبر الاختبارات والمقاييس أحدى الوسائل الموضوعية فى التوجيه سواء كان ذلك بالنسبة للمدرسين أو الدارس أو اللاعب.

(٦) الاكتشاف Discovery :

تلعب الاختبارات والمقاييس دوراً هاماً فى عملية اكتشاف العناصر البشرية، فهى وسيلة جيدة تساعد المدرب والمدرس فى اكتشاف العناصر البشرية الموهوبة والتى يسهل بعد ذلك توجيهها إلى الأنشطة الرياضية التى تتناسب مع إمكاناتها.

(٧) البحث Resaerch :

الاختبارات والمقاييس وسيلة لها فعاليتها كأدوات يستخدمها الباحثون فى جمع البيانات المتعلقة بالظاهرة قيد الدراسة بغية إيجاد الحلول المناسبة لمشكلة البحث.

٢/٥/٥ إختبارات الإعداد البدنى:

(اللياقة البدنية):

يوجد العديد من الاختبارات البدنية والحركية والكفاءة البدنية والتى تستهدف فى المقام الأول قياس الإعداد البدنى بصورة شمولية سواء كان عاماً أو خاصاً، إلى جانب وجود نوعاً آخر من هذه الاختبارات يستهدف تحديد مستوى صفة من صفات الإعداد البدنى سواء كان عاماً أو خاصاً.

لا شك فى أنه كلما كان الاختبار صالح للتطبيق كلما أمكن استخدامه وانتشاره فى مجال التدريب الرياضى.

لذلك سوف نذكر فيما يلى بعض هذه الاختبارات الأكثر انتشاراً فى المجال الرياضى:

٥/ ٥/ ٢/ ١ إختبار الشباب الأمريكى:

قام بوضع هذا الاختبار والإشراف عليه الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح .A. A. H. P. E. E وهو يصلح لقياس الإعداد البدنى للتلاميذ والتلميذات من سن ١٠ - ١٧ سنة.

والجدير بالذكر أن هذا الاختبار الذى وضعته الجمعية الأمريكية للصحة واللياقة البدنية والترويح لقياس اللياقة البدنية للشباب الأمريكى - الإعداد البدنى للشباب الأمريكى - منذ سنة ١٩٥٦، والتى تناولته بالتعديل والتطوير حتى أصبح يتكون من ستة اختبارات تقيس الحالة العامة لمستوى الإعداد البدنى للمراحل السنية (٩/ ١٠ إلى أكثر من ١٧) أى أكثر من ٩ سنوات إلى ١٧ سنة فما فوق للجنسين، والاختبار صالح للتطبيق فى حالات التدريب فى الهواء الطلق أو داخل الصالات المغلقة للتدريب.

٥/ ٥/ ٢/ ١/ ١ مكونات الاختبار:

يتكون الاختبار من ستة أجزاء لقياس صفات الإعداد البدنى العام -اللياقة البدنية العام- للمراحل السنية من (٩/ ١٠- ١٧+) للجنسين وهى:

(١) الشد لأعلى من التعلق للبنين Pull. Up .

(لقياس القوة العضلية للذراعين والحزام الكتفى مقدراً بعدد مرات الأداء).

(١) التعلق بثنى الذراعين للبنات Flexed - Arm Hang :

(لقياس القوة العضلية للذراعين والحزام الكتفى مقدراً بالزمن لأقرب ١/ ١٠ ثانية).

(٢) الجلوس من الرقود قرفصاء للجنسين Sit - Up .

(لقياس الجلد العضلى لعضلات البطن مقدراً بعدد مرات الأداء خلال ٦٠ ثانية).

(٣) الجرى الارتدادى ١٢٠ قدم (٣٠قدم*٤) للجنسين Shuttle Run :

(لقياس الرشاقة، مقدراً بالزمن ولأقرب ١/ ١٠ ثانية).

(٤) الوثب العريض من الثبات للجنسين Standing Broad Jump :

(لقياس قدرة عضلات الرجلين. مقدراً بالسنتيمتر).

(٥) العدو ٥٠ ياردة للجنسين 50 Yard Dash :

(لقياس السرعة. مقدراً بالزمن لأقرب ١/ ١٠ثانية).

(٦) الجرى ٦٠ ياردة للجنسين 600 Yard Run :

(لقياس الجلد الدورى التنفسى، مقدراً بالزمن لأقرب ١/ ١٠ ثانية).

٥/ ٥/ ٢/ ١/ ٢ تطبيق الاختبار :

٥/ ٥/ ٢/ ١/ ٢/ ١ إرشادات :

* يتم إجراء الاختبار بالترتيب الموضوع ولا يجوز الاستغناء عن أى وحدة من وحدات الاختبار.

* لا يسمح بإعادة المحاولة.

* يجب أن يتم الاختبار كاملاً دون تجزئته.

* يعطى كل مختبر فرصة واحدة لتفهم الاختبار.
* تستخدم ساعة الإيقاف لقياس الزمن.
* تستخدم عارضة أفقية من الصلب لا يقل سمكها عن ٢٨ مم.
* يستخدم شريط القياس لقياس المسافة.

٥/ ٥/ ٢/ ١/ ٢/ ٢ تنفيذ الاختبار :

(١) الشد لأعلى من التعلق على العقلة بالمسك من أعلى للبنين:

أ - الغرض من الاختبار:

قياس القوة العضلية لعضلات الذراعين والحزام الكتفى.

ب- الأدوات :

عارضة من الصلب سمكها لا يقل عن ٢٨ مم على أرتفاع يسمح بالتعلق دون لمس الأرض.

جـ- وصف الاختبار :

يعلق الجسم بحيث يكون ممتداً امتداداً كاملاً والرجلين بعيدة عن الأرض ويلاحظ أن القبض على العارضة بالمسك من أعلى ومن هذا الوضع يرفع المختبر جسمه حتى يصل ذقنه إلى أعلى العارضة الأفقية ثم يخفض جسمه للعودة إلى وضع التعلق وذراعيه فى حالة امتداد كامل ثم يكرر الأداء أقصى عدد ممكن من المرات.

د - قواعد الاختبار :

١ - لا يسمح إلا بمحاولة واحدة.
٢ - يجب ألا يتأرجح الجسم فى أثناء أداء التمرين.
٣ - يجب أن يرفع المختبر جسمه بدون خطف.
٤ - لا يسمح برفع الركبتين أو الضرب أو الرفص.

هـ- التسجيل :

تحتسب عدد مرات الأداء الصحيحة.

(١) التعلق بثنى الذراعين والثبات للبنات فقط :

أ – الغرض من أداء الاختبار :

قياس قوة عضلات الذراعين والحزام الكتفى .

ب– الأدوات :

عارضة من الصلب سمكها تقريباً ٢٨مم وتوضع على ارتفاع يسمح بالتعلق أثناء سند القدمين على الأرض (عقلة منخفضة) .

جـ– وصف الاختبار :

يعلق الجسم بحيث يكون ممتداً والذراعين منثنية والرجلين على الأرض ويلاحظ أن القبض باليدين على العقلة يكون بالمسك من أعلى .

ومن هذا الوضع ترفع المختبرة جسمها لأعلى حتى يصل الذقن فوق مستوى العارضة والثبات فى هذا الوضع أكبر مدة ممكنة .

د – قواعد الأداء :

١ – لا يسمح إلا بمحاولة واحدة .

٢ – يبدأ تشغيل ساعة الإيقاف بمجرد وصول ذقن المختبرة فوق عارضة العقلة ، وتوقف الساعة عندما يلمس الذقن عارضة العقلة ، أو تثنى الرقبة خلفاً لمحاولة الاحتفاظ بوضع الذقن فوق عارضة العقلة، أو بمجرد سقوط الذقن مستوى العقلة .

هـ– التسجيل :

يسجل الزمن الكلى الذى تم الثبات فيه فى هذا الوضع لأقرب ١/ ١٠ ثانية .

(٢) الجلوس من الرقود قرفصاء . تشبيك اليدين خلف الرقبة لمدة ٢٠ ثانية للجنسين .

أ – الغرض من أداء الاختبار :

قياس الجلد العضلى لعضلات البطن .

ب- الأدوات :

مرتبة أو بدون مرتبة .

جـ- وصف الإختبار :

يرقد المختبر على الأرض والذراعين منثنيين واليدين تشبيك خلف الرقبة ومرتكزتين على الأرض والركبتين والقدمين على الأرض مثبتتين بواسطة الزميل ، يثنى المختبر الجذع أماماً أسفل حتى يلامس المرفقين الركبتين ، ثم يمد الجذع خلفاً للوصول لوضع البدء ، يلاحظ أن تعطى إشارة البدء للاعب - استعد . . . ابدأ - وفى النهاية تعطى إشارة أيضاً للانتهاء ، وهى (قف) وتسجل عدد مرات الأداء الصحيحة فى خلال ٦٠ ثانية .

د - قواعد الأداء :

١ - يسمح بمحاولة واحدة فقط لأداء التمرين إلا فى حالة إذا لاحظ المدرب أن اللاعب أخفق لظروف خارجه عن إرادته .

٢ - لا يسمح بالراحة أثناء أداء التمرين .

٣ - لا تسجل مرة أداء التمرين فى الحالات التالية :

- إذا لم يحتفظ اللاعب بتشبيك أصابعه خلف الرقبة .

- إذا لم يحتفظ اللاعب بالمرفقين أماماً عندما يثنى الجذع لعدم دفع الأرض بهما .

- إذا لمس المرفقين الأرض قبل الرقود أثناء العودة للوضع الابتدائى .

هـ- التسجيل :

يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة فى خلال ٦٠ ثانية على أن يحسب الزمن مع كلمة إبدأ وتقف الساعة عند كلمة قف .

(٣) الجرى الارتدادى ١٢٠ قدم (٣٠ قدم × ٤) للجنسين :

أ - الغرض من اداء الاختبار :

قياس الرشاقة .

ب- الأدوات :

عدد مكعبين من الخشب (٢×٢×٤ بوصة) وساعة إيقاف، يرتدى المختبر حذاء لا يساعد على الانزلاق.

جـ- وصف اداء الاختبار :

يرسم خطين متوازيين على بعد ٣٠ قدم ويمكن استخدام ملعب الكرة الطائرة كمساحة مناسبة.

يوضع المكعبين الخشبيين خلف الخطين كما فى شكل (٢٠) ويبدأ المختبر من خلف الخط الآخر عندما يسمع إشارة البدء (استعد . . إبدأ) ويجرى المختبر حتى يصل إلى الخط الآخر أحد المكعبين ثم يعود ليضعه خلف خط البداية، ثم يعود لإحضار المكعب الثانى بنفس الكيفية والأسلوب.

إذا كان المسجل معه ساعتين إيقاف أو ساعة إيقاف مزدوجة يمكنه تسجيل المختبرين معاً.

د - قواعد الأداء :

يسمح بإعادة التمرين بإعطاء فترة راحة مناسبة بين كل تمرين وآخر.

هـ- التسجيل :

يسجل الزمن الأفضل للمرتين ولأقرب ١/ ١٠ ثانية.

(٤) الوثب الطويل من الثبات للجنسين :

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس قدرة عضلات الرجلين.

ب- الأدوات :

شريط قياس، مراتب أو أرض، أو ملعب الوثب الخارجى.

جـ- وصف الاختبار :

يقف المختبر خلف خطة البداية كما هو مبين فى الشكل (٢١) بحيث

تكون المسافة بين القدمين عدة بوصات وأن تكون أصابع القدمين خلف خطة البداية (خط الإرتقاء) مباشرة، وللإعداد للوثب تمرجح الذراعين من الخلف للأمام ولأعلى مع ملاحظة مد الركبتين مع مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى.

د - قواعد الأداء :

١ - يسمح بثلاثة محاولات لكل مختبر.

٢ - تقاس المسافة من بين خط الارتقاء وأقرب جزء من الجسم يلمس الأرض لخط الارتقاء.

٣ - إذا أجرى الاختبار فى صالة تدريب ترقم الأرض لاستخدامها كشريط قياس واختصار الوقت.

هـ- التسجيل :

تسجيل أكبر مسافة فى المحاولات الثلاثة بالقدم واليارده ولأقرب ياردة.

(٥) العدو ٥٠ ياردة للجنسين:

أ - الغرض من أداء الاختبار:

قياس السرعة.

ب - الأدوات :

ساعتين إيقاف أو ساعة مزدوجة.

جـ- وصف أداء الاختبار:

يمكن اختبار مختبرين فى وقت واحد فى هذا الاختبار حيث يأخذ الاثنين وضع البدء خلف خط البداية والأذن بالبدء يستخدم إصطلاح (خذ مكانك، استعد . . . . إجرى).

وفى نفس الوقت يرفع يده لأعلى ثم يخفضها مع لفظ الجرى حيث يلاحظ المسجل خلف خط البداية حركة خفض اليد إذاناً بالبدء حيث يضغط مفتاح تشغيل ساعة الإيقاف فى نفس لحظة خفض يد أذن البدء.

د – قواعد الأداء :

يبدأ التسجيل من بداية إشارة الأذن بالبدء حتى لحظة تخطى المختبر لخط النهاية .

يبدأ التسجيل من بداية إشارة الأذن بالبدء حتى لحظة تخطى المختبر لخط النهاية .

هـ– التسجيل :

يسجل الزمن الذى قطع فيه المختبر مسافة ٥٠ ياردة بالثوان ولأقرب (١/ ١٠ ثانية) .

(٢) الجرى ٦٠٠ ياردة للجنسين :

أ – الغرض من أداء الاختبار :

قياس الجلد الدورى التنفسى .

ب– الأدوات :

ساعة إيقاف ، مضمار ألعاب قوى أو قطعة أرض مربعة ٥٠ ياردة × ٥٠ ياردة .

جـ– وصف أداء الاختبار :

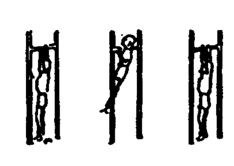
يستخدم المختبر البدء العالى وعند سماع الأذن بالبدء – استعد . . . اجرى – يبدأ المختبر الجرى ٦٠٠ ياردة ويسمح بالمشى أثناء قطع المسافة ٦٠٠ ياردة ، ويمكن جرى ١٢ مختبر فى وقت واحد إذا توافر لكل واحد مراقب على خط البداية لتسجيل زمنه فى نهاية الجرى .

هـ– قواعد الأداء :

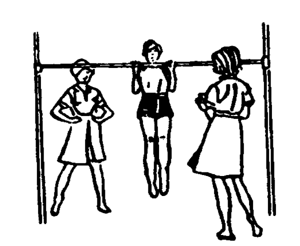
مسموح بالمشى ولكن على أن يقطع المختبر المسافة فى أقل زمن .

و – التسجيل :

يحسب الزمن بالدقائق والثوان (١٤ : ٢٩–٣٥) .



(أ) الشد لأعلى للبنين



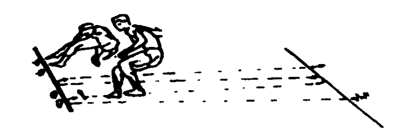
(ب) التعلق بثنى الذراعين والثبات للبنات

شكل (٢٢)



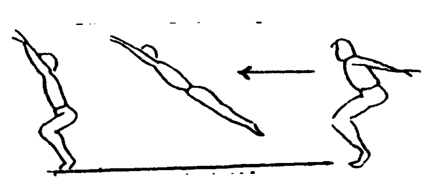
شكل (٢٣)

الجلوس من الرقود للجنسين



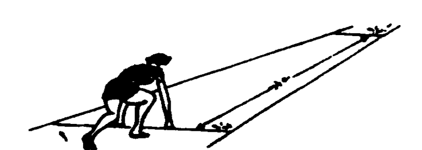
شكل (٢٤)

الجرى الارتدادى



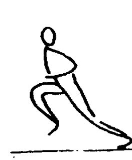
شكل (٢٥)

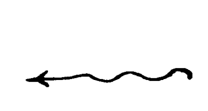
الوثب الطويل للجنسين

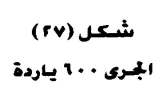


شكل (٢٦)

العدو ٥٠ ياردة







شكل (٢٧)

الجرى ٦٠٠ ياردة

٥/ ٥/ ٢/ ٢ إختبار اللجنة الدولية لاختبارات ومقاييس الإعداد البدنى:

بدأت اللجنة الدولية لاختبارات ومقاييس اللياقة البدنية فى إعداد هذا الاختبار منذ أكتوبر سنة ١٩٦٤ بمدينة طوكيو Tokio ثم تدراسته فى مؤتمراتها فى سبتمبر ١٩٦٥ بمدينة طوكيو ثم فى يونيو ١٩٦٦ بالنرويج وفى مدينة ماجلنجن Magglingen بسويسرا فى أغسطس ١٩٦٧م، وقد انتهت من وضعه فى مدينة مكسيكو Maixico بالمكسيك سنة ١٩٦٨ وطبقته اليابان ووضعت تقريراً عنه فى اجتماعات اللجنة فى أغسطس ١٩٧١ بمدينة ماجلنجن بسويسرا، واستخدام هذا الاختبار فى جمهورية مصر العربية فى العديد من البحوث فى مجال اللياقة البدنية (الإعداد البدنى) وهو صالح للتطبيق من سن ٦ إلى ٢٢ سنة.

٥/ ٥/ ٢/ ٢/ ١ مكونات الاختبار:

يتكون الاختبار من ثمانية أجزاء لقياس صفات الإعداد البدنى (اللياقة البدنية) العامة وهى:

(١) عدو ٥٠ متر.

(٢) الوثب العريض من الثبات.

(٣) قياس قوة قبضة اليد.

(٤) الشد لأعلى من التعلق على العقلة.

(٥) الجرى الارتدادى ٤٠ متر (١٠ م×٤).

(٦) الجلوس من الرقود فى ٣٠ ثانية.

(٧) ثنى الجذع أماماً وأسفل من الوقوف.

(٨) الجرى ١٠٠٠ متر أو ٢٠٠٠ متر للرجال والأطفال فوق ١٢ سنة ٨٠٠ متر أو ١٥٠٠ متر للسيدات أو البنات فوق ١٢ سنة، ٦٠٠ متر للأطفال تحت ١٢ سنة.

٥/ ٥/ ٢/ ٢/ ٢ الإرشادات:

(١) يتم إجراء الاختبار بالترتيب الموضوع ولا يجوز الاستغناء عن أى وحدة من واحدات الاختبار .

(٢) لا يسمح بإعادة المحاولة .

(٣) يجب أن يتم إجراء الاختبار كاملاً دون تجزئته .

(٤) يعطى كل مختبر فرصة واحدة لتفهم الاختبار .

(٥) يستخدم جهاز الديناموميتر فى قياس قوة قبضة اليد .

(٦) يستخدم ساعات الإيقاف لقياس الزمن .

(٧) يستخدم شريط القياس لقياس المسافة .

(٨) يستعمل المسطرة المدرجة والمقعد السويدى فى اختبار قياس مرونة العمود الفقرى ومطاطية العضلات خلف الفخدين .

(٩) تستخدم عارضة أفقية من الصلب لا يقل سمكها عن ٢٨مم وارتفاعها عن الأرض بحيث يسمح بالتعلق بالأداء اختبار الشد بدون لمس الأرض بالقدمين .

٥/ ٥/ ٢/ ٢/ ٣ تنفيذ الاختبار :

(١) العدو ٥٠ متر :

أ – الغرض من أداء الاختبار :

قياس عنصر السرعة .

ب– الأدوات :

ساعة إيقاف تحسب الزمن لأقرب ١/ ١٠ ثانية .

جـ– وصف اداء الاختبار :

يبدأ المختبر الجرى من وضع الوقوف خلف خط البداية عقب إعطاء الإشارة ببدء العدو .

د – قواعد أداء الاختبار :

١ – يبدأ الاختبار من وضع الوقوف خلف خط البداية .

٢ – عند سماع صفارة البدء يعدو المختبر لمسافة ٥٠ متر .

٣ – يحسب الزمن الذى استغرقه المختبر فى وضع مسافة ٥٠ متر .

هـ– التسجيل :

يسجل الزمن الذى استغرقة المختبر فى قطع المسافة ٥٠ متر لأقرب ١/ ١٠ ثانية .

(٢) الوثب الطويل :

أ – الغرض من أداء الاختبار :

قياس عنصر القدرة لعضلات الرجلين .

ب– الأدوات :

حفرة وثب وشريط أو أى مكان مناسب للوثب .

جـ– وصف أداء الاختبار :

يقف المختبر وأصابع القدمين خلف خط البداية بقليل والقدمين متباعدين قليلاً ثم يبدأ مرجحة الذراعين مع ثنى الركبتين ثم يثبت بمد القدمين ومرجحة الذراعين للأمام .

د – قواعد أداء الاختبار :

١ – لا يسمح إلا بمحاولة واحدة .

٢ – تقاس المسافة من خط البداية إلى الكعبين أو أى جزء من الجسم يلمس الأرض أولاً .

٣ – إذا أعطى الاختبار فى داخل صالة تدريب فمن المناسب استخدام شريط القياس بزاوية عمودية على خط البداية ، ويطلب من المختبر أن يثب بطول الشريط ، ويقف الحكم إلى الجانب ويلاحظ العلامات ويسجل الرقم لأقرب ١/ ١٠ ثانية .

هـ- التسجيل :

تسجل المسافة التى وثبها المختبر لأقرب سم .

(٣) قياس قوة قبضة اليد :

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس قوة قبضة اليد .

ب- الأدوات :

جهاز الدينامومیتر .

جـ- وصف أداء الاختبار :

يقبض المختبر باليد على جهاز الدينامومیتر ، ويضغط عليه بأقصى قوة كما فى شكل (٢٠) ، ويتم نفس العمل بالنسبة لليد اليمنى .

د - قواعد أداء الاختبار :

١ - يؤدى المختبر الاختبار من وضع الوقوف ولا يسمح بإشراك اليد الأخرى أثناء الأداء .

٢ - يسمح بثنى الذراع ولا يسمح بسنده على الفخذين .

٣ - يتم قياس كل من قبضتى اليدين على حدة .

٤ - لا يسمح إلا بمحاولة واحدة .

هـ- التسجيل :

تسجيل قراءة الدينامومیتر وتحسب اليد الأقوى .

(٤) الشد لأعلى على العقلة للرجال والأولاد فوق ١٢ سنة :

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الذراعين والحزام الكتفى .

ب- الأدوات :

عارضة من الصلب أفقية سمكها لا يقل عن ٢٨ مم تسمح بالتعلق .

جـ- وصف أداء الاختبار :

يعلق الجسم بحيث يكون ممتداً امتداداً كاملاً والرجلين بعيدة عن الأرض ويلاحظ أن القبض على العارضة بالقبض من أعلى ومن هذا الوضع يرفع المختبر جسمه حتى يصل ذقنه إلى أعلى العارضة الأفقية ثم يخفض جسمه للعودة إلى وضع التعلق وذراعيه فى حالة امتداد كامل، ثم يكرر الأداء لأقصى عدد ممكن من المرات.

د - قواعد أداء الاختبار :

١ - لا يسمح إلا بمحاولة واحدة.

٢ - يجب ألا يتأرجح الجسم فى أثناء أداء التمرين.

٣ - يجب رفع المختبر جسمه بدون خطف.

٤ - لا يسمح برفع الركبتين أو الضرب أو الرفص بالقدمين.

هـ- التسجيل :

تحسب عدد مرات الأداء الصحيحة.

للبنات والأولاد تحت ١٢ سنة يستخدم نفس اختبار الثبات فى وضع التعلق بثنى الذراعين المستخدم فى الاختبار الأمريكى للبنات.

(٥) الجرى الارتدادى ٤×١٠ م (٤٠ متر).

أ- الغرض من أداء الاختبار :

١- قياس صفة الرشاقة.

ب- الأدوات :

ساعة إيقاف يقيس لأقرب ١/ ١٠ ثانية.

جـ- وصف أداء الاختبار :

يرسم خطان متوازيان على الأرض. بينهما مسافة ١٠ متر، ويحدد أحداهما خط بداية والأخر خط نهاية، يقف المختبر خلف البداية، وعند

إعطاء إشارة بدء الجرى يجرى للمس خط النهاية ثم العودة للمس خط البداية ثم الرجوع لخط النهاية مرة أخرى للمسه والعودة إلى خط البداية .

د – قواعد أداء الاختبار :

لا يسمح إلا بمحاولة واحدة .

هـ– التسجيل :

يسجل زمن الجرى لأقرب ١/ ١٠ ثانية .

(٦) الجلوس من الرقود فى ٣٠ ثانية :

أ – الغرض من أداء الاختبار :

قياس قوة تحمل عضلات البطن .

ب– الأدوات :

مرتبة أو بدون مرتبة .

جـ– وصف أداء الاختبار :

يرقد المختبر على الأرض والذراعين ملاصقتين الفخدين ثم يرفع الجذع أماماً لوضع الجلوس طولاً، ويلاحظ أن يكون الجذع عمودياً على الفخذين .

د – قواعد أداء الاختبار :

١ – يجب أن يكون اليدين ملاصقتين الفخذين .

٢ – يجب المحافظة على امتداد الركبتين وعدم المساعدة بالذراعين .

٣ – يجب أن يصل الجسم لوضع الجلوس طولاً من الرقود .

هـ– التسجيل :

يحسب عدد مرات تكرار الأداء الصحيح فى خلال ٣٠ ثانية .

(٧) ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف:

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس مرونة العمود الفقرى، ومطاطية مجموعة العضلات خلف الفخذين.

ب- الأدوات :

مقعد سويدى مثبت فى نهايته مسطرة مدرجة بالسنتيمتر.

جـ- وصف أداء الاختبار:

يقف المختبر على المقعد السويدى بحيث تكون أصابع القدمين على حافة نهاية المقعد والمسطرة أمام الرجلين.

د - قواعد أداء الاختبار :

١ - يقف المختبر على المقعد السويدى بحيث تصبح المسطرة المدرجة بين الفخذين.

٢ - يثنى المختبر الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى.

٣ - لا يسمح بثنى الركبتين.

٤ - لا يسمح بأداء التمرين سوى مرة واحدة.

هـ- التسجيل :

تسجل القراءة التى تصل إليها أصابع يد المختبر على المسطرة، ويلاحظ أن المسطرة مثبتة فى نهاية المقعد من منتصفها بحيث يصبح النصف المدرج من الصفر حتى المنتصف فوق سطح المقعد والنصف الآخر المدرج من ٥٠ سم - ١٠٠ سم تحت مستوى سطح المقعد.

(٨) الجرى ١٠٠٠م أو ٢٠٠٠م للرجال والأطفال فوق ١٢ سنة و ٨٠٠ متر أو ١٥٠٠م للسيدات والبنات فوق ١٢ سنة و ٦٠٠م للأطفال تحت ١٢ سنة.

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس صفة الجلد الدورى التنفسى التحمل العام.

ب- الأدوات :

ساعة إيقاف تحسب لأقرب ١/ ١٠ ثانية .

جـ- وصف أداء الاختبار :

تحدد مساحة من الأرض طولها ١٠٠٠ متر أو ٢٠٠٠ متر، وإن تعذر ذلك يحدد مربع طول ضلعه ٥٠م أو مستطيل طوله ٢٠م وعرضه ٢٠م، ويلاحظ أن يتم المختبرين الجرى فى مساحة الأرض بنفس المواصفات .

د - قواعد أداء الاختبار :

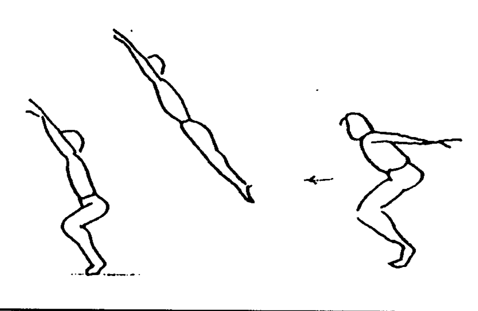
١ - لا يسمح إلا بمحاولة واحدة .

٢ - يجب أن يتم المختبر الجرى لمسافة ١٠٠ م .

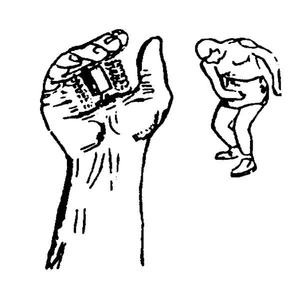
هـ- التسجيل :

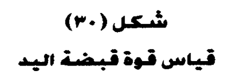
يسجل الزمن الذى قطع فيه المختبر المسافة المطلوبة .

شكل (٢٨)
العدو ٥٠ متر



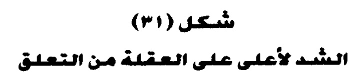
شكل (٢٩)
الوثب العريض من الثبات





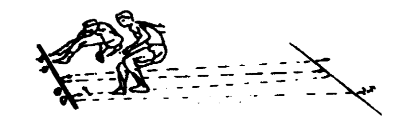
شكل (٣٠)

قياس قوة قبضة اليد



شكل (٣١)

الشد لأعلى على العقلة من التعلق



شكل (٣٢)

الجرى ٤ × ١٠ م



شكل (٣٣)

الجلوس من الرقود

٣/٥/٥ الاختبارات الخاصة لبعض الأنشطة الرياضية :

تتميز الفورمة الرياضية الخاصة بالقدرات أو الصفات الخاصة، ولتقدير هذه القدرات أو الصفات المميزة لدى اللاعبين وفى مستوياتهم المختلفة، يتطلب ذلك استخدام الاختبارات المركبة، والتى قد تتيح لنا القدرة على تقويم مستوى الإتقان المهارى والخططى لدى اللاعبين، وكذا إمكاناتهم الوظيفية والحيوية وقدراتهم النفسية.

فالرياضى لا يمكنه تحقيق مستوى عالى من الأداء والإتقان بدون أن تتوافر لدية مجموعة من الصفات والخصائص السابق ذكرها، حيث تعتبر توافر هذه المميزات والخصائص لديه العامل الحاسم فى وصوله إلى المستويات الرياضية العالية. وبالإضافة إلى ذلك فإن الفورمة الرياضية الخاصة يمكن تحديد مستواها بدقة إذا أمكننا اختبار وقياس هذه الصفات باختبارات مركبة خاصة بكل نشاط رياضى تخصصى، ويعتبر هذا أن اختبارات الأداء المهارى (الفنى) والخططى (التكتيكى) يجب أن ترتبط بقياس النواحى الوظيفية والإدارية حتى يمكن اختبار القدرات الوظيفية للقلب والرئتين من خلال أداء اختبار لتحديد مستوى الإتقان المهارى.

ومثل هذا الأسلوب المركب فى تنفيذ الاختبارات يمكننا من تحقيق الهدف الرئيسى من قياس الفورمة الرياضية، ومن الضرورى عمل نظام معين للاختبارات عن طريقها يمكن استخلاص النتائج وتفسيرها علمياً وكذلك تكون معياراً صادقاً ومقنعاً للفورمة الرياضية الخاصة.

وفى المجال التطبيقى للتدريب الرياضى يفرقون فى نواحى الأنشطة المختلفة بين نوعين من مستويات القياس فى النوع الأول بالمتر أو الثوانى فى حين يعتمد القياس فى النوع الثانى على تقدير الحكام أثناء المسابقات كما يحدث فى رياضة الغطس ورياضة الجمباز الفنى، والجمباز الإيقاعى... الخ ومثل هذا التقسيم يوضح لنا إلى أى مدى يمكن اختيار الاختبارات التى تتناسب وتحديد الفورمة الرياضية الخاصة.

لذا سوف نذكر فيما يلى بعض الاختبارات الخاصة ببعض أنواع الأنشطة الرياضية على سبيل الاسترشاد وللاستزادة يمكن الإطلاع على مراجع الاختبارات والمقاييس فى المجال الرياضى.

٥/ ٥/ ٣/ ١ نماذج للاختبارات الخاصة ببعض الأنشطة الرياضية :

٥/ ٥/ ٣/ ١/ ١ اختبار الإعداد البدنى الخاص والمهارى للاعبى الجمباز فى المرحلة السنية من ٩ – ١٢ سنة :

٥/ ٥/ ٣/ ١/ ١/ ١ مكونات الاختبار :

يتكون الاختبار من أربعة أجزاء لقياس مستوى الإعداد البدنى الخاص والمهارى للاعبى الجمباز فى المرحلة السنية من ٩–١٢ سنة وهى :

أ – المرونة : وتحدد بالاختبارات التالية :

(١) (جلوس طولاً) ثنى الجذع أماماً للمس الرجلين بالصدر.

(٢) (رقود) عمل قبة (كبرى).

(٣) (وقوف جانباً مسك عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين جانباً عالياً والثبات ٣ أو ٤ ثوانى.

(٤) (وقوف مسك عصا) رفع الذراعين أماماً عالياً خلفاً أسفل أمام الفخذين (عقل حائط) (ملخة كتف مع استقامة الذراعين وعدم ثنى الجذع أماماً) (عصا).

ب– القوة : وتحدد بالاختبارات التالية :

(١) (انبطاح مائل عال على مقعد) ثنى الذراعين (مقعد سويدى).

(٢) (تعلق) ثنى الذراعين (عقلة).

(٣) (وقوف مسك حبل) تسلق بمساعدة الذراعين والرجلين بسرعة (حبل تسلق ٤ متر).

(٤) (تعلق) رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة والثبات (عقلة).

(٥) (تعلق الظهر لعقل الحائط) ثنى الركبتين على الصدر فمدهما أمام ثم خفضهما لأسفل (عقل الحائط).

(٦) (أ - رقود وجهاً لوجه - الجذع خارجاً - لمس الرقبة) ثنى الجذع خلفاً.

(ب- وقوف مسك قدمى الزميل).

جـ- السرعة : وتحدد بالاختبار التالى :

(أ) انبطاح - النهوض ثم العدو مسافة ١٥ متر والعودة إلى نقطة البداية.

د - المهارة : وتحدد بالاختباران الآتيين :

(١) وقوف ثنى الركبتين نصفاً. الذرعان خلفاً الوثب الطويل بالإرتقاء المزدوج.

(٢) وقوف الجرى من ٣ إلى ٤ خطوات ثم الوثب بالارتقاء المزدوج فوق جبل مرتفع.

هـ- الجلد: ويحدد بالاختبارات التالية :

(١) وقوف الجرى ٤٠٠ متر.

(٢) السباحة لمسافة ٥٠ متر.

(٣) التمرينات الأرضية (الحرة).

يؤدى اللاعب التمرين الإجبارى الخاص بهذه المرحلة مرتين متتاليتين بدون فترة راحة بينية.

٥/ ٥/ ٣/ ١/ ١/ ٢ تطبيق الاختبار :

عند تطبيق الاختبار يراعى ما يلى :

٥/ ٥/ ٣/ ١/ ٢/ ١ الإرشادات :

- تؤدى الاختبارات حسب ترتيبها.

- تؤدى الاختبارات متصلة فى يوم واحد .
- تشرح الاختبارات للمبتدئين .
- يؤدى نموذج أمام الناشئ عند كل اختبار .

٥/ ٥/ ٣/ ١/ ١/ ٢/ ٢ نظام احتساب الدرجات والتقدير :

لكل اختبار خمس درجات توزع كما يلى :

- ٥ درجات للأداء الممتاز .
- ٤ درجات للأداء الجيد .
- ٣ درجات للأداء المتوسط .
- ٢ درجـــة للأداء الضعيف .
- ١ درجة للأداء الضعيف جداً .

* تحتسب درجات كل اختبار على حدة .
* تحتسب درجات كل مجموعة من مجموعات الاختبار على حدة .
* النتيجة العامة للاختبار هى مجموع ما يحصل عليه المبتدئ فى كل الاختبارات .
* الحد الأدنى للاختبار فى كل اختبار وكل مجموعة والمجموع العام ٦٠٪ .

٥/ ٥/ ٣/ ١/ ١/ ٢/ ٣ تقويم الاختبار :

أ - المرونة :

(١) (جلوس طولا) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الرجلين الصدر .

شروط	الدرجة	التقدير
إذا لمس الصدر الفخدين مع استقامة الرجلين يحصل على	٥	ممتاز
إذا لمس الرأس الركبة مع استقامة الفخذين يحصل على	٤	جيد
إذا لمست أصابع اليدين القدمين يحصل على	٣	متوسط
إذا لمست أصابع اليدين القدم يحصل على	٢	ضعيف
إذا لمست أصابع اليدين بداية الساق يحصل على	١	متوسط

(٢) (رقود) عمل قبة.

شروط الأداء	الدرجة	التقدير
إذا كانت الذراعان عموديتين على الأرض	٥	ممتاز
إذا كانت الذراعان عموديتين على الأرض والرجلان مثنيتين قليلاً يحصل على	٤	جيد
إذا كانت الذراعان مائلتين والرجلان ممتدتين يحصل على	٣	متوسط
إذا كانت الذراعان مائلتين والرجلان مثنيتين قليلاً يحصل على	٢	جيد
إذا كانت الذراعان مائلتين والرجلان مثنيتين كثيراً يحصل على	١	ضعيف جداً

(٣) (وقوف جانباً مسك عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين جانباً عالياً والثبات ٣ أو ٤ ثوان.

شروط الأداء	الدرجة	التقدير
إذا كانت الرجل فى مستوى أعلى من مستوى الحوض يحصل على	٥	ممتاز
إذا كانت الرجل أفقية فى مستوى الحوض	٤	جيد
إذا كانت الرجل فى مستوى بين الحوض والركبة يحصل على	٣	متوسط
إذا كانت الرجل فى مستوى الركبة أو أعلى قليلاً يحصل على	٢	ضعيف
إذا كانت الرجل فى مستوى أقل من مستوى الركبة يحصل على	١	ضعيف جداً

(٤) (وقوف مسك العصا) رفع الذراعين أماماً عالياً خلفاً أسفل أمام الفخذين (ملخة كتف مع استقامة الذراعين وعدم ثنى الجذع أماماً).

شروط الأداء	الدرجة	التقدير
من ٩,١ إلى ٠و٢ يحصل على	٥	ممتاز
من ٧و١ إلى ٨و١ يحصل على	٤	جيد
من ٥و١ إلى ٦و١ يحصل على	٣	متوسط
من ٣و١ إلى ٤و١ يحصل على	٢	ضعيف
من ١و١ إلى ٢و١ يحصل على	١	ضعيف جداً

ب- القوة :

(١) (انبطاح مائل عالى على مقعد سويدى) ثنى الذراعين :

عدد مرات الأداء	الدرجة	التقدير
من ١٦ إلى ١٧ يحصل على	٥	ممتاز
من ١٢ إلى ١٥ يحصل على	٤	جيد
من ١٠ إلى ١٢ يحصل على	٣	متوسط
من ٧ إلى ٩ يحصل على	٢	ضعيف
من ٤ إلى ٦ يحصل على	١	ضعيف جداً

(٢) (تعلق) ثنى الذراعين.

عدد مرات الأداء		الدرجة	التقدير
من ٩ إلى ١٠	يحصل على	٥	ممتاز
من ٧ إلى٨	يحصل على	٤	جيد
من٥ إلى ٦	يحصل على	٣	متوسط
من ٢ إلى ٤	يحصل على	٢	ضعيف
من ٢ إلى ٢	يحصل على	١	ضعيف جداً

(٣) (وقوف مسك حبل) تسلق الحبل بمساعد الذراعين والرجلين:

الزمن	الدرجة	التقدير
إذا تسلق اللاعب حبل طوله ٤ متر فى زمن قدره ١٠ ثوانى يحصل على	٥	ممتاز
إذا تسلق اللاعب حبل طوله ٤ متر فى زمن قدره ١١ ثانية يحصل على	٤	جيد
إذا تسلق اللاعب حبل طوله ٤ متر فى زمن قدره ١٢ ثانية يحصل على	٣	متوسط
إذا تسلق اللاعب حبل طوله ٤ متر فى زمن قدره ١٣ ثانية يحصل على	٢	ضغيف
إذا تسلق اللاعب حبل طوله ٤ متر فى زمن قدرة ١٤ ثانية يحصل على	١	ضعيف جداً

(٤) (تعلق) رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة والثبات

الزمن	الدرجة	التقدير
إذا ثبت اللاعب فى الوضع ٥ ثوان يحصل على	٥	ممتاز
إذا ثبت اللاعب فى الوضع ٤ ثوان يحصل على	٤	جيد
إذا ثبت اللاعب فى الوضع ٣ ثوان يحصل على	٣	متوسط
إذا ثبت اللاعب فى الوضع ٢ ثانية يحصل على	٢	ضعيف
إذا ثبت اللاعب فى الوضع ١ ثانية يحصل على	١	ضعيف جداً

(٥) (تعلق الظهر لعقل الحائط) ثنى الركبتين على الصدر فمدهما أماماً ثم خفضهما أسفل.

عدد مرات الأداء		الدرجة	التقدير
من ٨ إلى ٩	يحصل على	٥	ممتاز
من ٦ إلى ٧	يحصل على	٤	جيد
من ٤ إلى ٥	يحصل على	٣	متوسط
من ٢ إلى ٣	يحصل على	٢	ضعيف
مرة واحدة	يحصل على	١	ضعيف جداً

(٦) (أ - رقود - وجهاً لوجه - الجذع خارجاً - لمسك الرقبة) ثنى الجذع خلفاً (ب-وقوف) مسك قدمى الزميل (أ).

عدد مرات الأداء		الدرجة	التقدير
من ١٢ إلى ١٣	يحصل على	٥	ممتاز
من ١٠ إلى ١١	يحصل على	٤	جيد
من ٨ إلى ٩	يحصل على	٣	متوسط
من ٦ إلى ٧	يحصل على	٢	ضعيف
من ٤ إلى ٥	يحصل على	١	ضعيف جداً

جـ- السرعة :

(١) (انبطاح) النهوض ثم العدو مسافة ١٥ متر والعودة إلى نقطة البداية:

الزمن بالثوانى		الدرجة	التقدير
٧	يحصل على	٥	ممتاز
٨	يحصل على	٤	جيد
٩	يحصل على	٣	متوسط
١٠	يحصل على	٢	ضعيف
١١	يحصل على	١	ضعيف جداً

د - المهارة:

(١) (وقوف ثنى الركبتين نصفاً. الذراعان خلفاً) الوثب الطويل بالارتقاء المزدوج:

المسافة بالسنتيمتر		الدرجة	التقدير
١٧٨	يحصل على	٥	ممتاز
١٦٩	يحصل على	٤	جيد
١٦٠	يحصل على	٣	متوسط
١٥١	يحصل على	٢	ضعيف
١٤٢	يحصل على	١	ضعيف جداً

(٢) (وقوف) الجرى من ٣ إلى ٤ خطوات ثم الوثب بالإرتقاء المزدوج فوق حبل مرتفع.

المسافة بالسنتيمتر	الدرجة	التقدير
إذا كان الفرق بين الارتفاع الذى تخطاه وطول اللاعب ٨٥ سم يحصل على	٥	ممتاز
إذا كان الفرق بين الارتفاع الذى تخطاه وطول اللاعب ٨٠ سم يحصل على	٤	جيد
إذا كان الفرق بين الارتفاع الذى تخطاه وطول اللاعب ٧٥ سم يحصل على	٣	متوسط
إذا كان الفرق بين الارتفاع الذى تخطاه وطول اللاعب ٧٠ سم يحصل على	٢	ضعيف
إذا كان الفرق بين الارتفاع الذى تخطاه وطول اللاعب ٦٥ سم يحصل على	١	ضعيف جداً

هـ- الجلــد :

(١) وقوف الجرى ٤٠٠ متر.

لا بد من إتمام الجرى ٤٠٠ متر ليحصل على ٥ درجات.

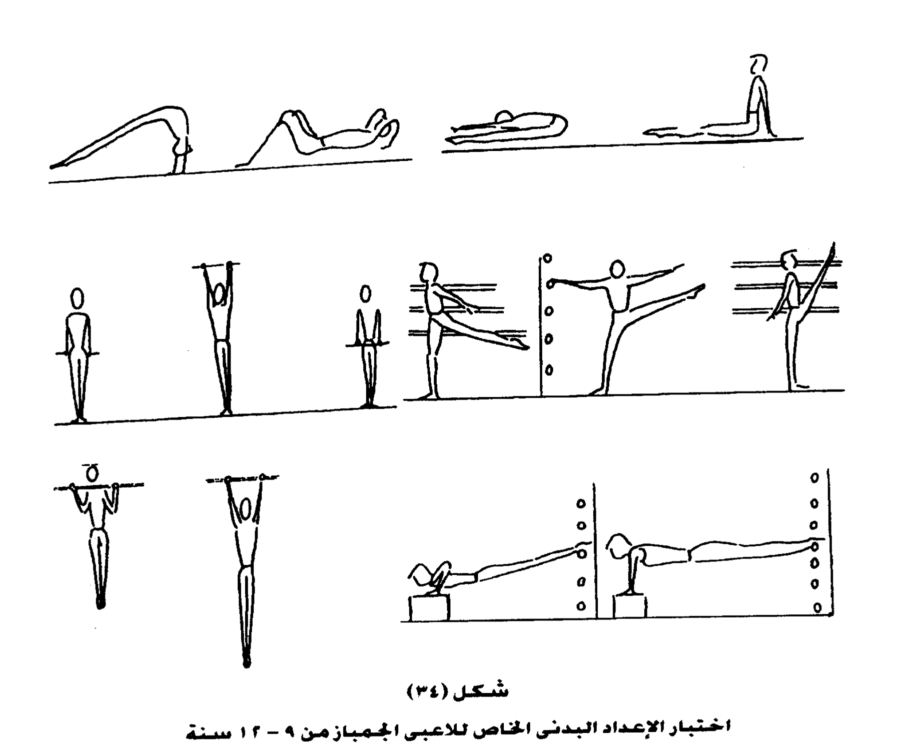
(٢) السباحة ٥٠ متر.

لا بد من إتمام السباحة ٥٠ متر ليحصل على ٥ درجات.

(٣) يؤدى اللاعب الجملة الإجبارية الخاصة بالمرحلة السنية من ٩-١٠ سنوات مرتين متتاليتين بدون فترة راحة.

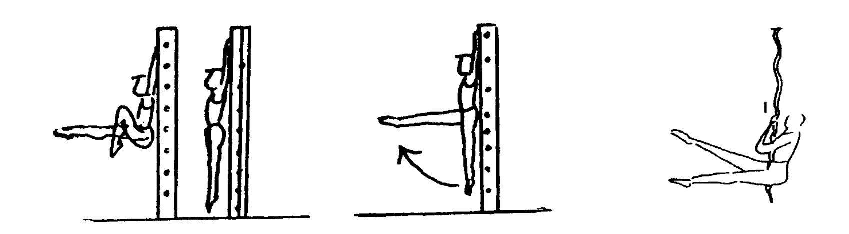
شروط أداء الاختبار	الدرجة	التقدير
إذا حصل اللاعب فى التحكيم على متوسط من ٨,٨ إلى ٩ درجات يحصل على	٥	ممتاز
إذا حصل اللاعب فى التحكيم على متوسط من ٨,٤ إلى ٨,٧ درجة يحصل على	٤	جيد

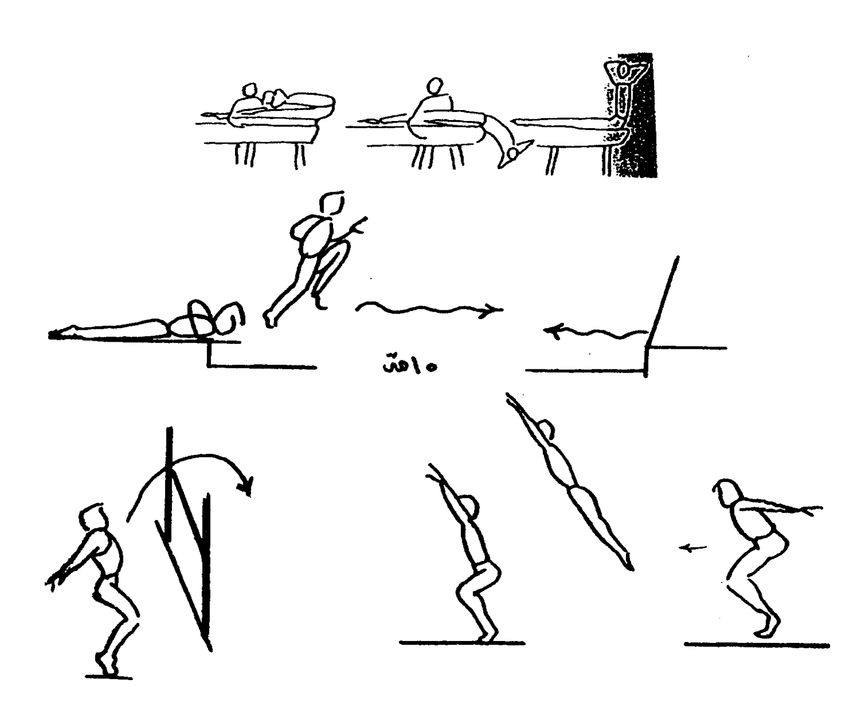
شروط أداء الاختبار	الدرجة	التقدير
إذا حصل اللاعب فى التحكيم على متوسط من ٨,٠ إلى ٨,٢ درجة يحصل على	٣	متوسط
إذا حصل اللاعب فى التحكيم على متوسط من ٧,٦ إلى ٧,٩ يحصل على	٢	ضعيف
إذا حصل اللاعب فى التحكيم على متوسط ٧,٢ إلى ٧,٥ درجة يحصل على	١	ضعيف جداً



شكل (٣٤)

اختبار الإعداد البدنى الخاص للاعبى الجمباز من ٩ - ١٢ سنة





تابع شكل (٣٤)

اختبار الإعداد البدنى الخاص للاعبى الجمباز من ٩ - ١٢ سنوات

٥/ ٥/ ٣/ ١/ ٢ اختبارات كرة القدم:

يقترح الاتحاد الألمانى لكرة القدم الاختبارات التالية لتقويم حالة اللاعبين:

(١) عدو ٢٠ متر بملابس الكرة على الملعب الأخضر (لتحديد السرعة العامة للانطلاق).

(٢) عدو ٦٠ متر بحيث يرتدى اللاعب حذاء كاوتش.

(٣) جرى متعرج بين ١٠ قوائم بارتفاع ١,١٠م لمسافة ٤٠ متر (ذهاباً وإياباً) بدون كرة لتحديد مستوى الرشاقة والسرعة الخاصة.

(٤) جرى ٤٠ متر مع الدوران حول قائم للرشاقة.

(٥) جرى ٥×٣٠ متر بدون كرة مع فترة راحة ٣٠ ثانية (تحمل سرعة).

(٦) وثب عمودى باستخدام حزام ابالاكوف (قوة الانطلاق - وثب) قوة مميزة بالسرعة (القدرة).

(٧) وثب ثلاثى بالرجل اليمنى واليسرى.

(٨) الوثب لأعلى للوصول إلى كرة معلقة على ارتفاع مستخدماً الدفع بالقدمين من الاقتراب ٣ خطوات بالجرى.

(٩) الوثب لأعلى للوصول إلى الكرة من الاقتراب بالجرى ٥ خطوات (١: ٤٤٩).

٥/ ٥/ ٣/ ١/ ٣ إختبارات الكرة الطائرة:

اختبار سيمون للكرة الطائرة:

ويتكون من الاختبارات التالية:

(أ) السرعة:

١ - تكرار جرى ٢٠٠ متر مع فترات راحة ٣٠ ثانية وحساب متوسط السرعة.

٢ - جرى من الحد النهائى للملعب وحتى خط الشبكة ثم أداء الصد بالوثب والعودة لنفس خط البداية (يسجل الزمن).

٣ - الجرى لمسافة ١٠ متر من أوضاع بدء مختلفة.

٤ - البدء من خط (٢م) عند الحد الجانبى ثم الجرى فى نفس الاتجاه للشبكة وأداء الصد حتى نهاية الشبكة عند الحد الجانبى الآخر ثم العودة مرة أخرى.

(ب) القدرة على الوثب :

١ - وثب على قدم واحدة للأمام مسافة من ٩ إلى ٢٠ متر ويحتسب عدد مرات الوثب (قدم يمنى - قدم يسرى).

٢ - الوثب بالدفع بالقدمين من وضع الجلوس على أربع.

٣ - الوثب الطويل من الثبات.

(جـ) قوة الذراعين :

١ - رمى قنبلة يدوية من الثبات ومن الجرى.

٢ - رمى كرة طبية من الثبات ومن الجرى.

٣ - رمى جلة باليدين من أمام الجسم ومن خلف الرأس.

٤ - الشد على العقلة.

٥ - ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل (١ : ٤٦٣).

٥/ ٥/ ٣/ ٢/ ٤ اختبار المبارزة :

تقتصر اختبارات المبارزة على دقة توجيه الهجمة، وتؤدى من الثبات أو الحركة.

يعلق هدف مرسوم على الحائط بارتفاع مناسب عن الأرض ويرسم خط على بعد يتناسب مع طول طعنه اللاعب.

من وقفة الاستعداد خلف هذا الخط، يبدأ اللاعب أداء طعنة مستقيمة فى اتجاه الهدف وللمنطقة التى يحددها له المدرب، ويعطى أربعة محاولات لكل دائرة من الدوائر المرسومة، ويسجل عدد المحاولات الصحيحة التى يستطيع فيها لمس الدائرة من داخلها.

**** المستوى المتقدم :**

١ - يؤدى هذا الاختبار مع تغطية العينين تماماً.

٢ - يؤدى هذا الاختبار مع تحديد عدد معين من الخطوات للخلف والأمام. (٢، ٣، ٤).

*** * قياس سرعة الطعن :**

١ - يحتسب الزمن الذى يستطيع فيه اللاعب أداء الطعنات على والصورة لوضع التحفز.

٢ - يحتسب عدد الطعنات التى يستطيع اللاعب أداؤها فى فترة ١٥ ثانية (١ : ٤٧).

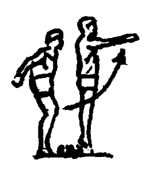
٦/٥ بعض التمرينات المستخدمه فى الإعداد البدنى:

١/٦/٥ تمرينات القوة العضلية :

١/١/٦/٥ تمرينات باستخدام ثقل الجسم:

أ - تقوية عضلات الرجلين :

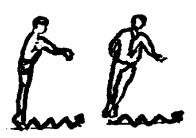
١ - (وقوف) الوثب فى المكان ثلاث مرات ثم الوثب أماماً فى العدة الرابعة.



شكل (٣٥)

الوثب فى المكان

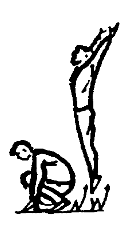
٢ - (وقوف) الوثب أماماً.



شكل (٣٦)

الوثب أماماً

٣ - (جلوس أربع) الوثب لأعلى مع رفع الذراعين عالية.



شكل (٣٧)

الوثب لأعلى من الجلوس على أربع

٤ - (إقعاء) الوثب أماماً لأكبر مسافة.



شكل (٣٨)

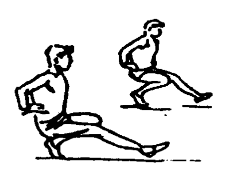
الوثب أماماً لأكبر مسافة

٥- (إقعاء. الذراعان أماماً) الوثب أماماً لأكبر مسافة للهبوط على اليدين ثم الرجلين (قفزة الأرنب).



شكل (٣٩)
قفزة الأرنب

٦ - (إقعاء . ثبات الوسط) تبادل مد الركبتين.



شكل (٤٠)
تبادل مد الركبتين

ب - تمرينات لتقوية العضلات المختلفة بالجسم:

١ - (انبطاح اليدين أسفل الكتفين) مد الذراعين مع رفع العقبين وثنى الجذع.

الهدف من التمرين:

- تقوية عضلات الرجلين، والذراعين، والبطن.

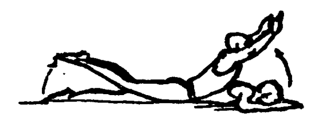


شكل (٤١)
التقوس مع رفع الذراعين عالياً

٢ - (انبطاح) التقوس مع رفع الذراعين والرجلين عالياً .

الهدف من التمرين :

- تقوية كل من عضلات الفخذين الخلفية، الالية، البطن، الظهر، الحزام الكتفى .



شكل (٤٢)

تقوس الجسم من الانبطاح

٣ - انبطاح الذراعان عالياً، تقوس الجسم (دحرجة الجسم جانباً) .

هدف التمرين :

- تقوية عضلات الجذع والجانبين .



شكل (٤٣)

دحرجة الجسم جانباً

٤ - (جلوس طويل، الذراعان جانباً) رفع الرجلين وتحريكهما جانباً .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات البطن والجانبين وأمام الفخذين .

- رشاقة .

- توزان .



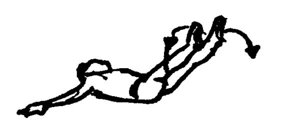
شكل (٤٤)

رفع الرجلين وتحريكهما جانباً

٥ - (رقود الذراعان جانباً) رفع الرجلين وتحريكهما فى دوائر .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات كل من الفخذين الأمامية والجانبية والبطن والمبعدة والمقربة للفخذين .



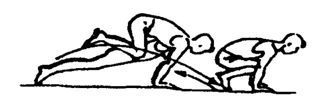
شكل (٤٥)

رفع الرجلين وتحريكهما فى دوائر

٦ - (انبطاح مائل) دفع الرجلين عالياً أماماً للوصول لوضع الجلوس على أربع .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات كل من الذراعين والصدر والرجلين والبطن .



شكل (٤٦)

الجلوس على أربع مع الانبطاح المائل

٧ - (انبطاح اليدان تحت الكتفين) تحريك الجسم فى حركة دائرية يميناً عالياً يساراً.

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات كل من الذراعين ، والجانبين، والحزام الكتفى، والبطن، والظهر، والرجلين.

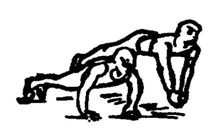


شكل (٤٧)
(انبطاح اليدان تحت الكتفين)
تحريك الجسم فى حركة دائرية يميناً ويساراً

٨ - (انبطاح مائل) دفع الجذع عالياً والتصفيق باليدين.

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات كل من الاليتين، وأمام الفخذين، والذراعين والصدر.



شكل (٤٨)
(التصفيق من الانبطاح المائل)

٥/٦/١/٢ تمرينات باستخدام ثقل الزميل :

١ - أ - (الوقوف فتحاً) دفع رجلى الزميل ب:

ب - (رقود . مسك رجلى الزميل. الرجلين عالياً للمس يدى الزميل.أ) مقاومة دفع الزميل.

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الرجلين، والبطن، والظهر، والمنكبين.



شكل (٤٩)

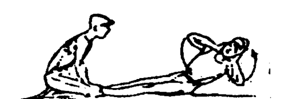
(مقاومة دفع الزميل)

٢ - أ - (جلوس جثو) مسك قدمى الزميل ب.

ب- (جلوس طولاً ولمس الرقبة) رفع الجذع ولفه جانباً بالتبادل.

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات كل من الرجلين والبطن والجانبين :



شكل (٥٠)

(رفع الجذع ولفه بالتبادل)

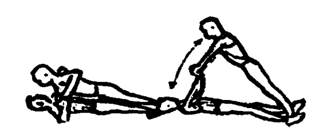
٣ - أ - (رقود . انثناء عرضى . مسك يد الزميل) مد الذراعين .

ب- انبطاح مائل . انثناء عرضى . مسك يد الزميل) مد الذراعين .

الهدف من التمرين :

أ - تقوية عضلات الذراعين والصدر .

ب- تقوية عضلات كل من الذراعين والصدر والظهر والبطن والإليتين والرجلين .



شكل (٥١)

(مد الذراعين)

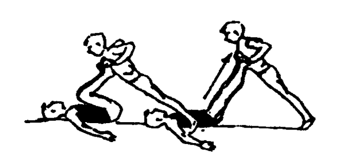
٤ - أ - (رقود . الرجلان عالياً) ثنى الرجلين .

ب- (وقوف . انثناء، مسك قدمى الزميل أ)الثبات .

الهدف من التمرين :

أ - تقوية عضلات الرجلين .

ب- تقوية عضلات الجذع والرجلين .

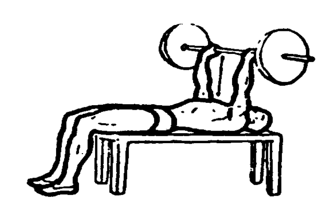


شكل (٥٢)

(مسك قدمى الزميل والثبات)

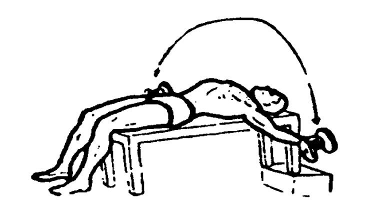
٥/٦/١/٣ تمرينات باستخدام الأثقال:

انظر أشكال (٥٣ - ٦٠).



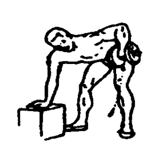
شكل (٥٣)

تنمية عضلات الصدر والعضلة ذات الثلاث رؤوس والعضلة الدالية



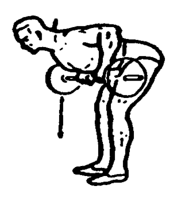
شكل (٥٤)

تنمية العضلات الصدرية



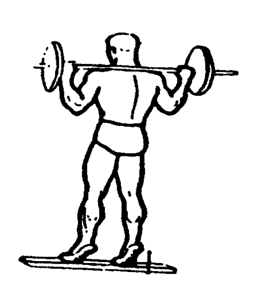
شكل (٥٥)

تنمية عضلات الظهر العليا

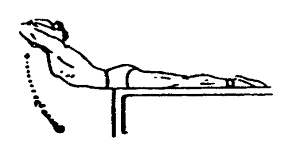


شكل (٥٦)

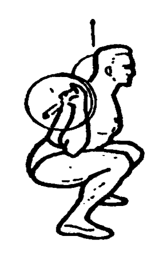
تنمية عضلات الظهر (وكذلك الذراعين)



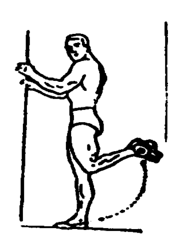
شكل (٥٧)
تنمية عضلات الساقين



شكل (٥٨)
تنمية عضلات الظهر السفلى
والعضلة الكفلية



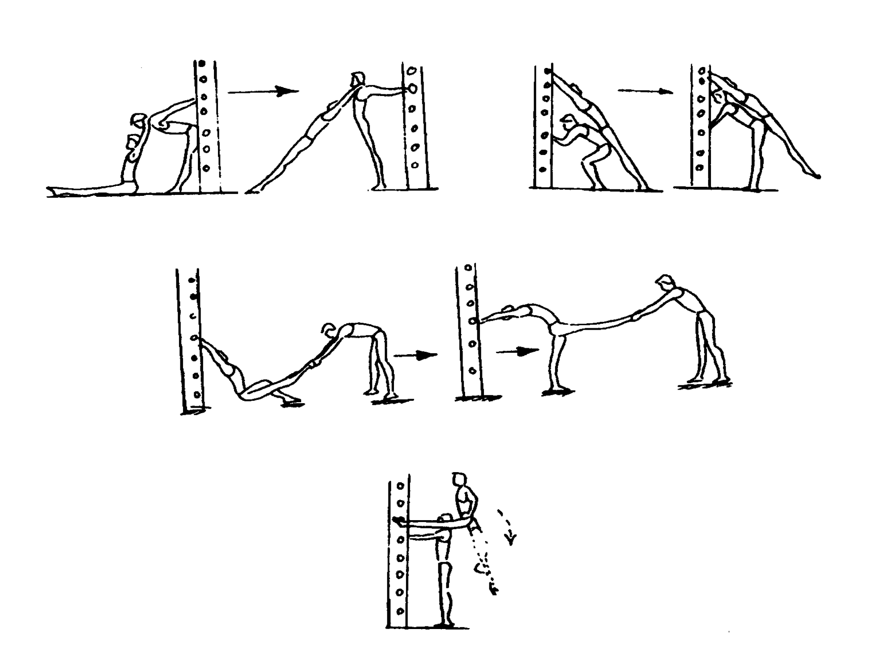
شكل (٥٩)
تنمية عضلات الرجلين
والعضلة الكفلية



شكل (٦٠)
تنمية عضلات الرجلين

٥/٦/١/٤ تمرينات القوة باستخدام مقاومة وثقل الزميل وعقل الحائط:

انظر شكل (٦١).

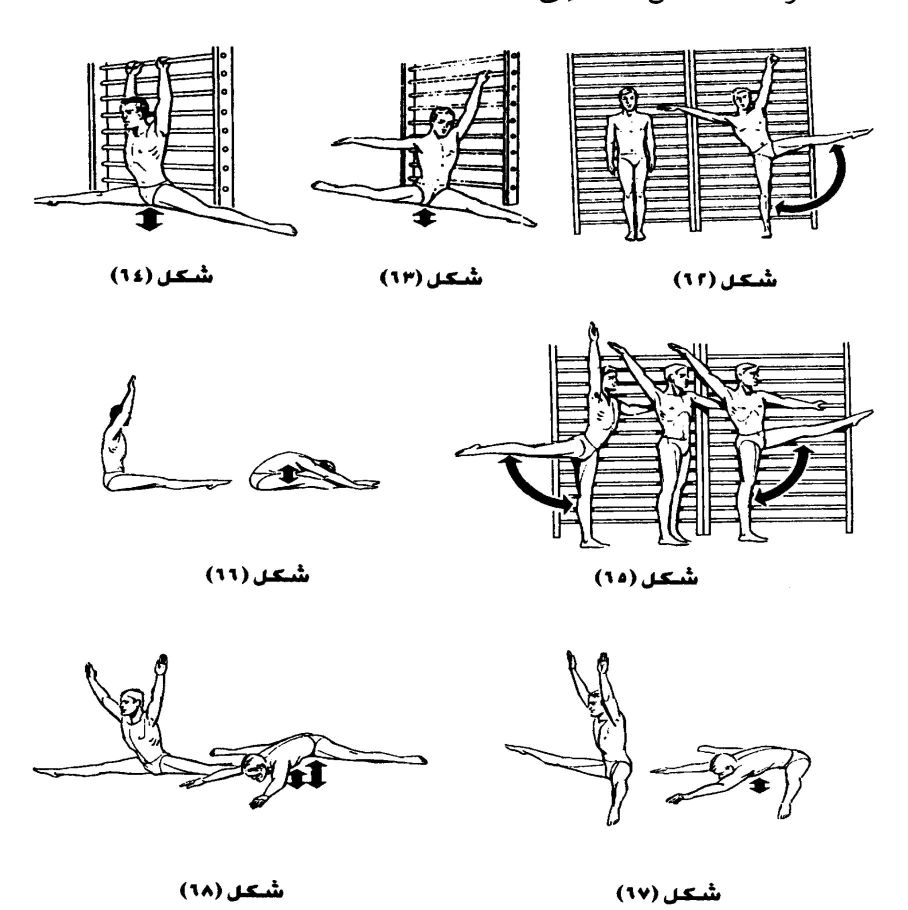


شكل (٦١)

تمرينات باستخدام مقاومة وثقل الزميل وعقل الحائط

٥/٦/٢/١ تمرينات المرونة الخاصة بلاعبى الجمباز:

انظر الأشكال من (٦٢) إلى (٧٣).



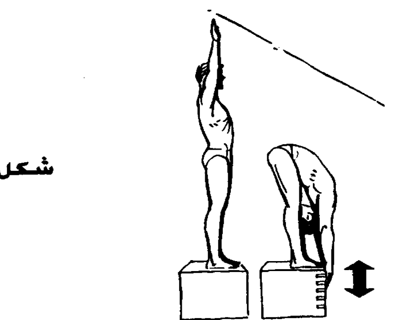
شكل (٦٢) شكل (٦٣) شكل (٦٤)

شكل (٦٥) شكل (٦٦)

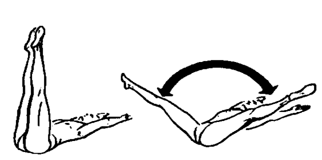
شكل (٦٧) شكل (٦٨)

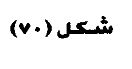
الأشكال من (٦٢) إلى (٧٣)

تمرينات المرونة الخاصة بلاعب الجمباز

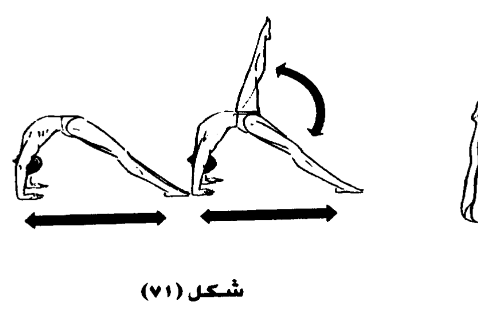


شكل (٦٩)

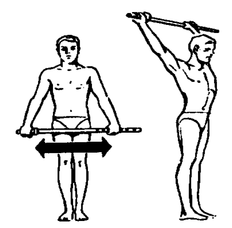




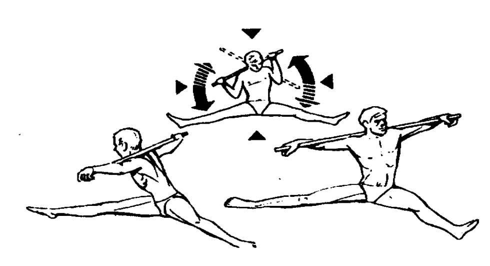
شكل (٧٠)



شكل (٧١)



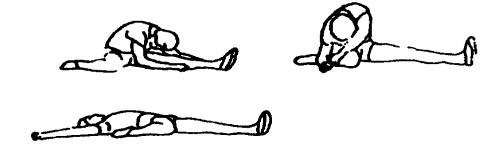
شكل (٧٢)



شكل (٧٣)

تابع تمرينات المرونة الخاصة بلاعب الجمباز

٥/٦/٢/٢ تمرينات المرونة الخاصة بلاعبى الحواجز فى ألعاب القوى.



شكل (٧٤)

(جلوس الحواجز)

ضغط الجذع أماماً ثم جانباً ثم

الرقود على الظهر



شكل (٧٥)

ضغط الجذع أماماً أسفل

باستخدام الحواجز

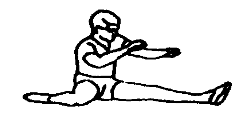


شكل (٧٦)

(جلوس الحواجز)

نصف دوران بمساعدة اليدين





شكل (٧٧)

(جلوس طولاً)

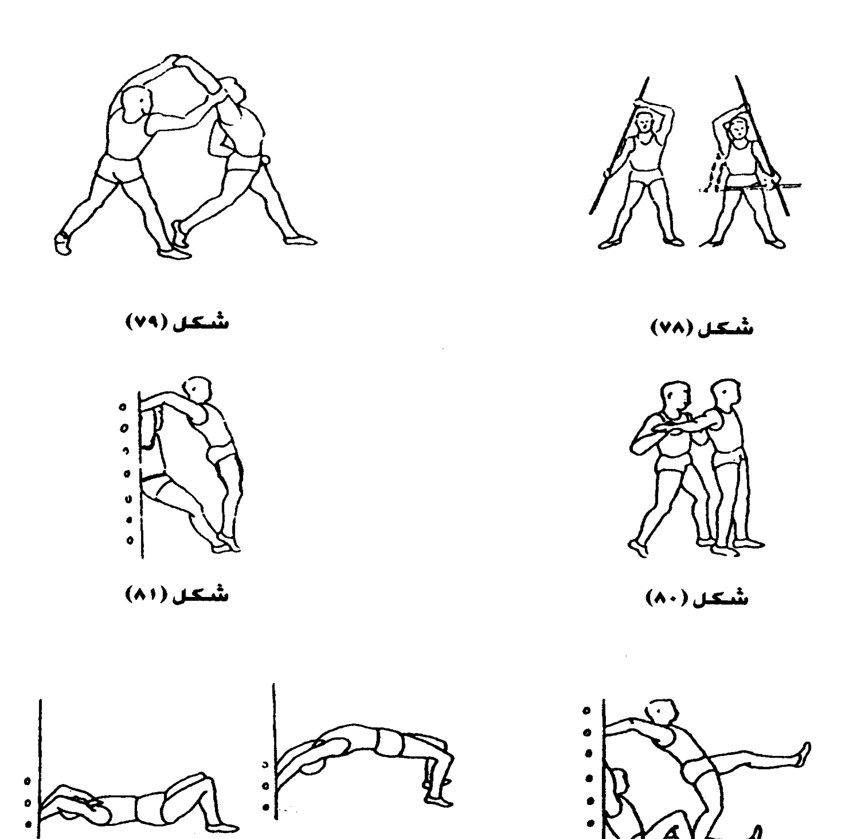
أرجحة الرجل اليمنى خلفاً

للوصول لوضع جلوس الحواجز

الأشكال من (٧٤ إلى ٧٧)

تمرينات المرونة الخاصة بلاعبى الحواجز فى ألعاب القوى

٥/٦/٢/٣ تمرينات المرونة الخاصة بلاعبى رمى الرمح بألعاب القوى.



شكل (٧٨) شكل (٧٩)

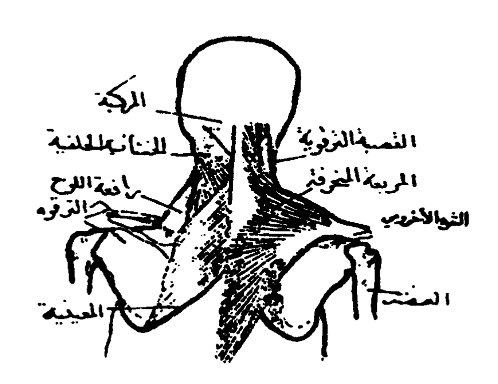
شكل (٨٠) شكل (٨١)

شكل (٨٢) شكل (٨٣)

الأشكال من (٧٨) إلى (٨٣)

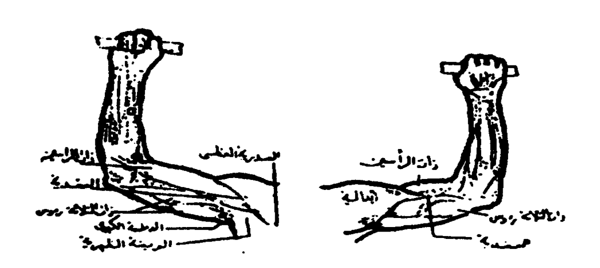
تمرينات المرونة الخاصة بلاعب رمى الرمح

٧/٥ بعض النماذج الإيضاحية لعضلات جسم الإنسان:



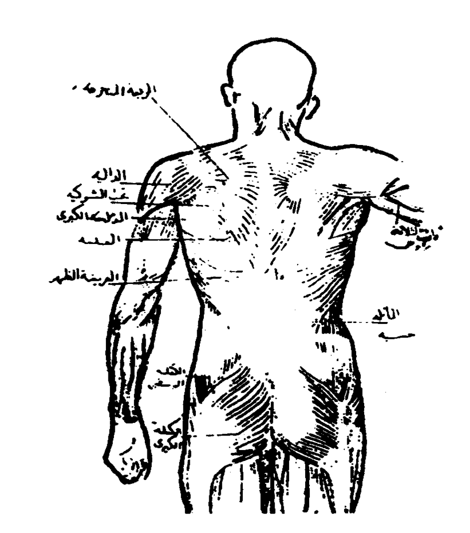
شكل (٨٤)

عضلات الرقبة



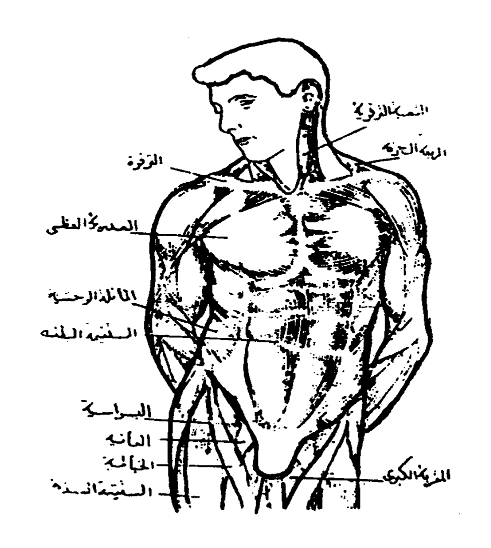
شكل (٨٥)

عضلات الذراعين



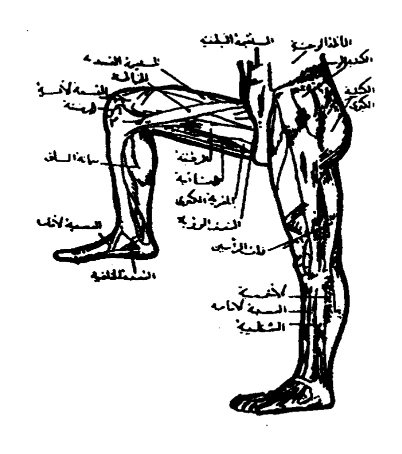
شكل (٨٦)

عضلات الظهر



شكل (٨٧)

عضلات البطن



شكل (٨٨)

عضلات الرجلين

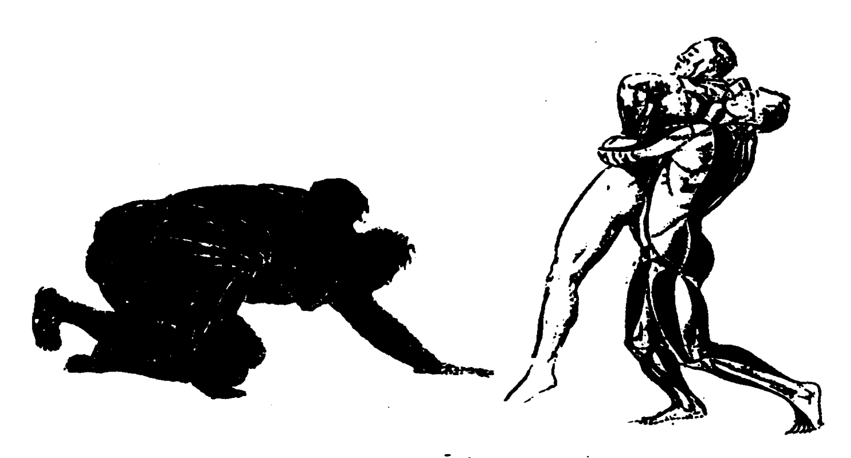
٨/٥ أهم العضلات العاملة فى بعض الأنشطة الرياضية :



شكل (٨٩)

أهم العضلات العاملة فى التجديف

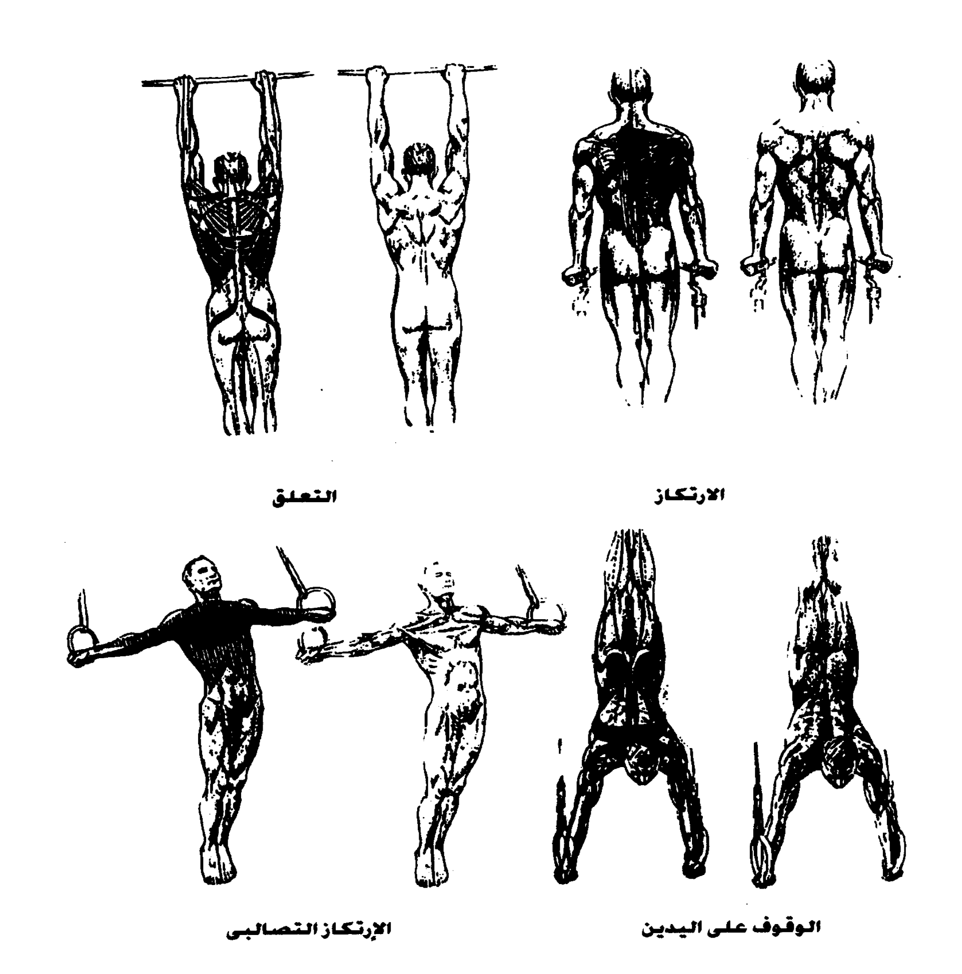
(عن Kurt Tittel)



شكل (٩٠)

أهم العضلات العاملة فى المصارعة

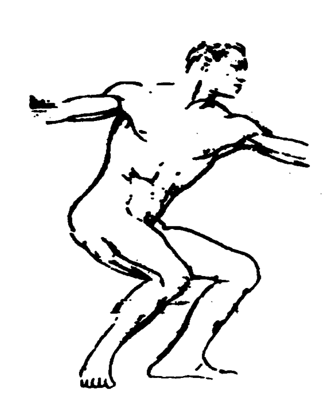
(عن Kurt Tittel)



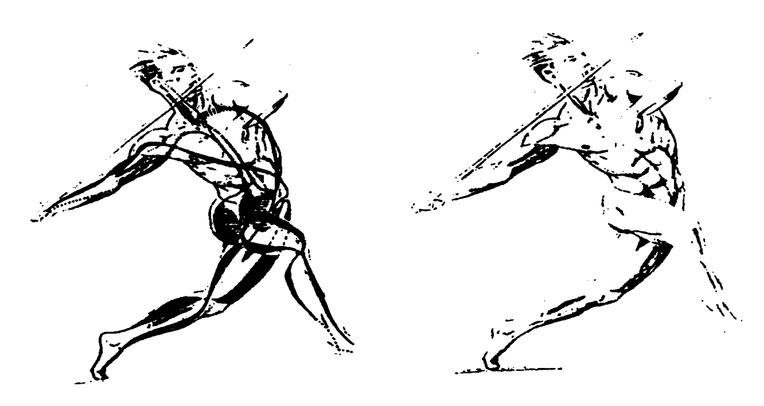
شكل (٩١)
أهم العضلات العاملة فى بعض أوضاع الثبات من الجمباز
عن (Kurt Tittel)




شكل (٩٢)
أهم العضلات العاملة فى كرة القدم
(عن Kurt Tittel)

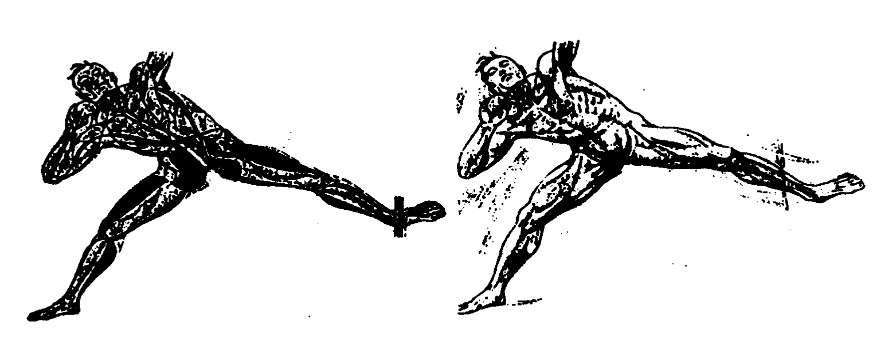
شكل (٩٣)
أهم العضلات العاملة فى رمى القرص فى ألعاب القوى
(عن Kurt Tittel)



شكل (٩٤)

أهم العضلات العاملة فى الرمح فى ألعاب القوى

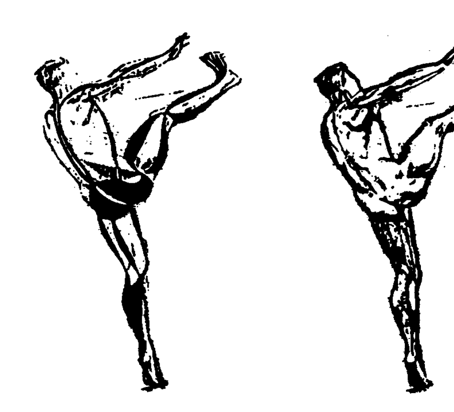
(عن Kurt Tittel)



شكل (٩٥)

أهم العضلات العاملة فى دفع الجلة فى ألعاب القوى

(عن Kurt Tittel)



شكل (٩٦)

أهم العضلات العاملة فى الوثب العالى فى ألعاب القوى

(عن Kurt Tittel)





شكل (٩٧)

أهم العضلات العاملة فى كرة اليد

(عن Kurt Tittel)

٦/٠ الإعداد المهارى.

١/٦ مفهوم الإعداد المهارى.

٢/٦ مراحل الإعداد المهارى.

٣/٦ قانون الآثــر.

٤/٦ قانون الاستعداد.

٥/٦ قانون التدريب.

٦/٠ الإعداد المهارى

٦/١ مفهوم الإعداد المهارى :

يستهدف الإعداد المهارى للاعبين تعليم وتطوير وصقل واتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التى يمكن استخدامها فى المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية .

ومما لاشك فيه أن الوصول لقمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتى إلا عن طريق اتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية .

فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضى، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالاتقان التام للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط التخصصى الذى يمارسه .

٦/٢ مراحل الإعداد المهارى:

تمر عملية الإعداد المهارى للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها نوجزها فيما يلى :

١ - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية الرياضية .

٢ - مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضية .

٣ - مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية .

ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يراها بافلوف أى على تأثير الجهاز العصبى على تعلم الحركة حيث يؤثر الجهاز العصبى على عملية التعلم طبقاً للمراحل الثلاثة التالية :

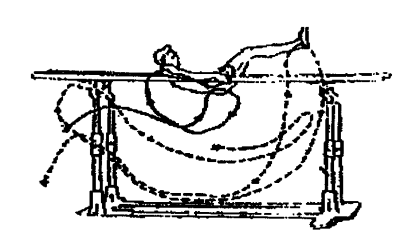
أ - مرحلة انتشار (اشعاع) العمليات العصبية .

ب- مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات (الكف) .

جـ- مرحلة الثبات والأولية (الأتوماتيكية) .

أ - مرحلة انتشار العمليات العصبية :

عند تتبعنا مراحل تعليم أى مهارة حركية رياضية فى أى نوع من أنواع الأنشطة الرياضية ولتكن المرجحة من الارتكاز الإبطى على جهاز المتوازيين (جمباز) شكل (٩٨).



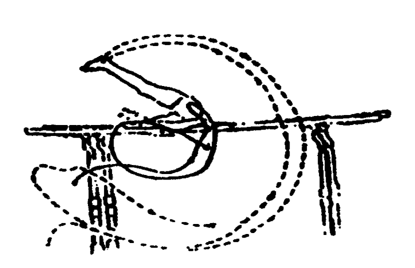
شكل (٩٨)
التوافق الأولى عند تعلم مهارة المرجحة
من الارتكاز الإبطى على جهاز المتوازيين (جمباز)

لوجدنا أن اللاعب عندما يؤدى الحركة لأول وهلة أنه بالرغم من محاولته تنفيذ إرشادات المدرب الخاصة بالناحية الفنية لأداء الحركة إلا أنه لا يستطيع أن يؤدى الحركة بطريقة سليمة حيث يمتزج أداء الحركة بالأخطاء العديدة نتيجة لاشتراك بعض المجموعات العضلية فى أداء الحركة والتى لادخل لها فى الأداء ويعزى ذلك إلى أن عمليات الإثارة العصبية تتفوق فى بادئ الأمر مما يؤدى إلى انتشارها فى مراكز عصبية متعددة وينتج عن ذلك إثارة عدد كبير من العضلات التى لا دخل لها بالعمل بجانب العضلات المنوطة بالعمل لأداء الحركة ولذا تعطى التنبيهات بالنشاط والاستجابة الحركية لكل منهما حيث يؤدى هذا إلى أداء الحركة مشوبة بحركات كثيرة زائدة وتكون سبباً فى عدم تمكن اللاعب من

السيطرة على أجزاء جسمه اثناء الأداء فيبدو أداء الحركة لأول وهلة ركيكاً بعيداً عن السلاسة والاتقان.

ب- مرحلة التوافق الجيد (الكف) :

فى شكل (٩٩) بمواصلة تتبعنا لتعليم المرجحة من الارتكاز الإبطى على جهاز المتوازيين.



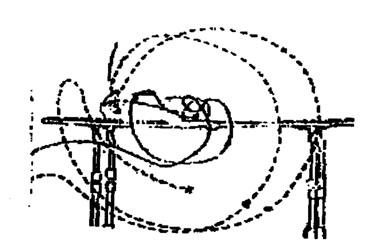
شكل (٩٩)
مرحلة الكف خلال تعلم مهارة المرجحة
من الارتكاز الإبطى على جهاز المتوازيين

نجد نتيجة التكرار المستمر لأداء اللاعب للحركة أنه بدأ السيطرة على أعضاء جسمه لإحساسه بمتطلبات الحركة والتركيز على اشتراك العضلات الخاصة بأداء الحركة وإبطال مفعول التنبيهات العصبية التى لا صلة لها بأداء الحركة حيث يؤدى ذلك إلى أداء التوافق الجيد للأداء، ويلاحظ أن عملية إبطال مفعول الإثارات العصبية التى لا صلة لها بالأداء تسمى بعملية (الكف).

جـ- مرحلة الثبات والآلية :

نتيجة للمرحلتين السابقتين من مراحل تعلم المهارة قيد الدراسة يصل اللاعب لمرحلة التوازن التام بين عمليات النشاط العصبى بمعنى التوازن بين

عمليتى (الإثارة) و(الكف) حيث تصبح الحركة طوع أمر اللاعب والذى يترتب عليه تثبيت واتقان أداء المهارة الجيد وتميزه بالآلية . كما فى شكل (١٠٠).



شكل (١٠٠)

مرحلة الثبات والآلية خلال تعلم مهارة المرجحة من الارتكاز الإبطى على المتوازيين

ومن أهم الوسائل المعينة للمدرب على تعليم المهارات الحركية الرياضية ما يلى :

أ - الوسائل السمعية .

ب- الوسائل البصرية .

جـ- الوسائل العملية .

١ - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للحركة :

وتتضح أهمية هذه المرحلة فى النقاط التالية :

أ - تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة واتقانها .

ب- تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعانى والتصورات كالتصور السمعى والبصرى والحركى للحركة حتى يمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب على الأداء والممارسة .

جـ- استثارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لاتقانها .

د - يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة السابقة ذكرها ويتحتم على المدرب مراعاة لاعتبارات الهامة التالية التى ترتبط باستخدام الوسائل المعينة فى اثناء مرحلة اكتساب التوافق الأولى للحركة .

- بالنسبة للوسائل السمعية :

١ - يجب أن يتسم التقديم اللفظى والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم اللاعبين حتى يستطيعوا استيعابه الأمر الذى يضمن قدرتهم على التصور السمعى الصحيح للحركة .

٢ - يجب استخدام المصطلحات الصحيحة المتداولة فإن ذلك يساعد على سرعة الفهم والتصور والتمييز .

٣ - يحسن ارتباط الشرح والوصف بالطابع الانفعالى المحبب إلى النفس .

٤ - يجب التأكد من أنه فى استطاعة جميع اللاعبين الاستماع للشرح .

٥ - يجب أن تبدأ عملية التعليم بالتقدم اللفظى الذى يتناول هدف الحركة والوصف الجمالى لها بصورة مختصرة .

٦ - عند استعياب اللاعب للحركة يمكن زيادة التعمق فى الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة .

بالنسبة للوسائل البصرية (المرئية):

يعتبر تقديم نموذج فى هذه المرحلة من أهم الوسائل المستخدمه خاصة فى الرياضات التكنيكية التى تتصف مهارتها بالتركيب والتعقيد ويجب معرفة أن النموذج الخاطئ سوف ينطبع فى مخيلة اللاعبين عند التعلم على أداء الحركة كما أن النموذج الخاطئ يهبط من حماس وميل اللاعب للتقليد كما يجب على المدرب عند أداء النموذج أن يكون فى وضع يتيح الفرصة لجميع اللاعبين بالرؤية الواضحة للنموذج .

أهمية إجراء النموذج للحركة :

إن عملية إعطاء نموذج للحركة تنطبق مع الحاجة الطبيعية للاعب الذى يتشوق لمعرفة ما إذا كان فى مقدورة أداء الحركة التى يشاهدها وكيف يتيسر له ذلك؟

فاللاعب دائم التشوق لرؤية كل جديد من الحركات التى يعرضها المدرب عليه بغرض تعلمها ، فمهما بلغت دقة الوصف أو الشرح لا يمكن بأى حال من

الأحوال أن يغنى اللاعب عن رؤية النموذج الخاص بالحركة حيث أن عملية التعلم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقية لأن التعلم كما يقال يمر عن طريق العين فنحن نتعلم من الأشخاص الذين يمثلون أمام أعيننا بأنهم نماذج ونسعى ونتسابق لمحاولة تقليدهم وخاصة فى مراحل الطفولة أو المراهقة أو الشباب فعن طريق النموذج الصحيح للحركة يستطيع اللاعب أن يأخذ فكرة عامة للشكل العام للحركة وعن سلاسة الأداء وحسن التنسيق بين مراحل الحركة فى تسلسل إيقاعى يدفع اللاعب لتعبئة قواه الداخلية كى يقوم بأداء الحركة ومحاولة تقليدهم بالإضافة إلى اكتساب اللاعب الحماس المطلوب لإنجاح عملية التعلم وعلى ذلك فإن استعداد اللاعب للتعلم يزكيه النموذج الجيد للحركة وتظهر أهمية النموذج الحركى بصورته المجسمة فى خلال عملية تكرار أداء الحركة والتدريب عليها حيث يؤدى ذلك إلى زيادة تعمق واستيعاب اللاعب لمراحل الحركة ويسهم فى العمل على صقل أداء الحركة ككل.

بالنسبة للوسائل العملية :

من أهم الوسائل التى تمكن اللاعب من اكتساب تعلم الحركة هو التطبيق العملى التجريبى لأداء الحركة فعن طريق محاولة اللاعب لأداء الحركة حتى ولو كان هذا لأول وهلة وإن اتصف الأداء بالركاكة أو امتزاج الأخطاء فإن اللاعب بالرغم من كل هذا يستطيع ويحس لأول مرة بالإحساس بالحركة ومتطلباتها بالرغم من عدم توفيقه فى بادئ الأمر بالتنسيق بين هذه المتطلبات حتى تؤدى الحركة باتقان ودقة، ومن ثم نجد أن الاشتراك الفعلى للاعب فى محاولة أداء الحركة يكسبه بعض الخبرة للعمل الحركى الحقيقى بمعنى الإحساس بالحمل العضلى والإحساس بالسيطرة على الجسم فى أوضاعه المختلفة اثناء الأداء.

الخصائص المميزة للتوافق الأولى للحركة :

تتميز هذه المرحلة من مراحل تعلم الحركة بالخصائص التالية:

أ - عدم السيطرة على أجزاء الجسم وعدم تناسق الأداء.

ب- يشعر اللاعب بالأحساس الحركى لأداء الحركة لأول مرة بغض النظر عن حالة مستوى الأداء والأخطاء.

جـ- يتميز أداء الحركة بالطابع المتقلب بمعنى أن اللاعب قد ينجح فى أداء الحركة بأى صورة أو أى كيفية وما يلبث أن يفشل فى محاولة أخرى لأدائها.

د - الزيادة المفرطة فى بذل الجهد مما يترتب عليه سرعة حدوث التعب.

هـ- زيادة السرعة وفجائية الحركة التى لا تنطبق على هدف الحركة.

٢ - مرحلة اكتساب التوافق الجيد (الكف):

وتمكن أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة فيما يلى:

أ - يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعليم السابق ذكرها على أن تتناسب مع درجة المستوى الذى وصل إليه اللاعب.

ب- تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة فى هذه المرحلة والتى بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.

جـ- تحتل عملية إصلاح الأخطاء دوراً هاماً فى خلال عملية التدريب على الحركة.

تعلم الحركات ككل:

يرى أنصار مدرسة (التعلم بالاستبصار) أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعليم الحركة ككل والتدريب عليها ككل أيضاً حيث يرون ضرورة تنظيم المادة المرغوب تعلمها (الحركة المطلوب تعلمها) كوحدة واحدة ويعزون ذلك إلى أن تعلم الحركة ككل يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر الحركة مما يسهم فى سرعة تعلمها واتقانها.

ومن أهم مزايا هذه الطريقة التى يستند عليها أنصارها هو أنها تساعد بدرجة كبيرة فى العمل على خلق أسس التذكر الحركى للحركة نظراً لأن اللاعب يقوم باستعداء واسترجاع الحركة كوحدة واحدة بمعنى ارتباطها بأجزائها المختلفة دون

تجزئه، وفى حقيقة الأمر أنه فى بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والغطس، يمكن تعلم المهارات بهذه الطريقة وفى بعض الأحيان يصعب ذلك لأن معظم حركات هذه الأنشطة من النوع المركب الذى يتميز بالصعوبة والخطورة بالإضافة لشموله على حركات مركبة من بعض الأجزاء المعقدة وبعض الأجزاء السهلة نظراً لأن أداء الحركة ككل يتطلب بذل جهد زائد لتكرار الأجزاء السهلة من الحركة التى اكتسبها اللاعب، ومن ناحية أخرى نرى أن اللاعب لا يمكنه غالباً التركيز بصفة دائمة على كل أجزاء الحركة المركبة حيث يقوم بالتركيز على جزء معين منها، ويجب أن يكون حاضراً فى ذهن المدرب أن نوع الحركة هو الذى يحدد الطريقة التى يمكن استخدامها، وبصفة عامة يفضل استخدام الطريقة الكلية فى تعليم الحركات التى تمثل وحدة متكاملة.

وعندئذ يقوم المدرب بشرح الحركة مع إعطاء نموذج صحيح لها ككل ثم يقوم اللاعب بأدائها ككل أيضاً ويمكن استخدام التوقيت البطئ الذى يساعد على الاحساس الحركى أحياناً مع مراعاة ألا يؤدى ذلك لفقدان الحركة لوحدتها وتوافقها.

*** تعلم المهارة الحركية كأجزاء:**

وتتلخص هذه الطريقة فى تجزئة الحركة إلى وحدات تعليمية صغيرة يقوم اللاعب بأداء كل منها على حدة ثم ينتقل إلى الأجزاء التالية بعد اتقان الجزء الأول وهكذا حتى ينتهى من تعلم جميع أجزاء المهارة، ثم يقوم بأدائها كلها كوحدة واحدة نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها. وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات فى بعض الأنشطة كالجمباز والغطس التى تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تتناسب مع الحركة السهلة البسيطة أو التى لا يمكن تجزئتها.

وتكمن عيوب هذه الطريقة فى أن الحركة فى كثير من الأحيان تفقد أجزاء الترابط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير اتقان التوافق المنشود للحركة وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة

بعضها عن بعض ويجب اتباع ما يلى عند استخدام هذه الطريقة فى عملية تعلم الحركة والتدريب عليها:

١ - ضرورة قيام اللاعب بالتدريب على تلك الأجزاء التى تكون فى مجموعها وحدة واحدة.

٢ - أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء الحركة والتدريب عليها وقتاً قصيراً.

*** تعلم المهارة الحركية الرياضية بالطريقة الكلية الجزئية :**

نظراً لأن لكل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية فوائد وعيوب. فقد روعى العمل على الجمع بين فوائد كل من الطريقتين وتجنب عيوبهما والخروج بطريقة أخرى تعرف بالطريقة: (الكلية - الجزئية) وقد دلت الشواهد العملية على أن استخدام هذه الطريقة فى معظم الأنشطة الرياضية تحقق نتائج أفضل.

ويجب على المدرب ملاحظة ما يأتى عند استخدام هذه الطريقة:

أ - تعليم الحركة ككل بصورة مبسطة فى أول الأمر.

ب- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلى للحركة.

*** إصلاح الأخطاء :**

ترتبط مرحلة التوافق الأولى كما ذكرنا بظهور بعض الأخطاء ولكى يصل المدرب باللاعبين إلى مرحلة التوافق الجيد يجب أن يكون ملماً بالمعلومات الكافية لإصلاح هذه الأخطاء من أهمها التعرف على مسببات حدوث الأخطاء ثم طرق إصلاحها.

*** أسباب حدوث الأخطاء :**

١ - صعوبة الحركة بالنسبة للمرحلة التى يمر بها اللاعب بمعنى أنها لا تتناسب مع سن اللاعب.

٢ - سوء الفهم أو التصور الخاطئ للحركة.

٣ - افتقار اللاعب لبعض الصفات البدنية كالمرونة أو القوة العضلية أو السرعة التى تساعد على أداء الحركة بنجاح.

٤ - الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة بالنفس.

٥ - الانتقال السلبى لأثر التعلم بمعنى التأثير السلبى لحركة سبق تعلمها واتقانها على الحركة الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما فى طريقة الأداء مثلاً.

٦ - عدم ملاءمة الأجهزة والأدوات المستخدمه فى تعليم الحركة.

*** طرق إصلاح الأخطاء :**

يجب على المدرب أن يلم إلماماً كافياً بكل أجزاء الحركة التى يقوم بتعليمها للاعب فى جميع مراحلها وخاصة النواحى الفنية للأداء حتى يتمكن من الإسهام فى إصلاح الأخطاء بطريقة فعالة. ويجب أن يكون المدرب على مقدرة عالية لملاحظة اللاعب اثناء أداء الحركة فنظرة المدرب الخبير الفاحصة النافذة تستطيع العثور على مكمن الخطأ فى الأداء حتى يمكن إصلاحه كما يجب على المدرب أن يختار المكان المناسب من اللاعب والذى يستطيع منه حسن ملاحظة الأداء.

وتنحصر أهم القواعد التى تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء فيما يلى :

١ - الاسراع فى إصلاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.

٢ - التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها بحيث يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة المتعلقة بفنية أداء الحركة ثم يعقب ذلك تصحيح الأخطاء البسيطة الفرعية (شكل الأداء).

٣ - مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك بإعادة عرض النموذج الصحيح للحركة ويمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعليم كاستخدام اللوحات أو النماذج الخشبية أو الأفلام السينمائية أو الفيديو . . . الخ.

٤ – محاول تشكيل الحركة بطريقة معينة بحيث لا تدع مجالاً لتسرب الخطأ كالجرى طبقاً لخط مستقيم مرسوم على الأرض فى حالة الاقتراب على حصان القفز مثلاً (فى الجمباز).

٥ – تكرار التدريب على الجزء من الحركة الذى يؤدى بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على الحركة ككل.

٦ – يحسن أن تبدأ عملية إصلاح الأخطاء بمحاولة تحسين وضع الجسم بغض النظر عما إذا كان التمرين يؤدى من وضع الوقوف أو التعلق أو الرقود. . . الخ.

٧ – فى بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيدية للحركة لإمكان تصحيح الخطأ المعين.

٨ – توجيه النظر إلى مكمن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة اثناء أداء اللاعب للحركة.

٩ – يجب ملاحظة عدم إصلاح الأخطاء اثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة ويجب على المدرب اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التى تحفز اللاعب على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الخطأ كما ينبغى تجنب النقد والتشهير بالمخطئ لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على اللاعب. كما يجب عدم المطالبة بتكرار أداء الحركة بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء الأساسية حتى لا تصبح عادة عند اللاعب.

٣ – مرحلة الثبات والآلية (الأوتوماتيكية):

تأتى هذه المرحلة بعد المراحل السابقة وخلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بموالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة ويجب استخدام المراحل الآتية خلال عملية التدريب لمحاولة اتقان اللاعب للحركة وتثبيتها.

أ – اتقان الحركة تحت الظروف المبسطة الثابتة:

يستطيع اللاعب أن يحرز النجاح السريع فى بداية أداء الحركة عندما يقوم

باستمرار التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان مع ملاحظة استمرار تكرار الحركة ككل وكأجزاء ويراعى استخدام حمل متوسط يتناسب مع المستوى المهارى للاعب نظراً لأن الزيادة المبالغ فيها فى حمل التدريب وبذل الجهل والتكرار السريع فى أداء الحركة ينطوى عليه خطورة تثبيت الأخطاء الحركية. بالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم فى عدم مقدرة اللاعب على ضبط توقيب الحركة ويعمل على اشتراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة اثناء الأداء.

ب- تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء واستخدام القوة:

يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة الثابتة لفترة طويلة وأن يكون ذلك بالقدر الذى يسمح للاعب باتقان الحركة تحت نطاق الظروف السالف التحدث عنها وضرورة التدرج فى الإسراع بتوقيت الحركة مع استخدام القوة التى تتناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقى الذى تؤدى فيه الحركات اثناء المسابقات.

جـ- تثبيت الحركة مع التغيير فى الاشتراكات والعوامل الخارجية :

أن التغييرات التى تتناول البيئة الخارجية كثيراً ما تؤثر على أداء الحركة ففى بعض الأحيان يؤدى التغيير فى نوع الجهاز وما يتعلق به من ذبذبة خاصة والتى لم يتعود عليها اللاعب إلى حدوث بعض التأثير السلبى على أداء الحركة وعلى ذلك يجب على اللاعب محاولة اتقان الحركة تحت نطاق مثل هذه الظروف أو تميزها من الاشتراكات أو العوامل الخارجية التى تحتمل مجابهتها.

د - تثبيت الحركة فى ظروف تتميز بالصعوبة :

من الضرورى لضمان اتقان الحركة والعمل على تثبيتها فى خلال المسابقة أن يقوم اللاعب من وقت لآخر بأداء الحركة تحت مختلف الظروف التى تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه اللاعب خلال المسابقات وعن طريق ذلك يستطيع اللاعب اكتساب القدرة على الأداء المهارى الجيد فى حالة الزيادة القصوى للإعياء البدنية أو النفسية اثناء المنافسات المختلفة التى تتميز بقوتها.

هـ- اختيار الحركة فى المنافسات التدريبية :

من المعروف أن ارتفاع درجة اتقان اللاعب للحركة لا يتوقف فقط على استمرار التدريب عليها وإنما يعذى ذلك إلى مقدرة اللاعب على التركيز والانتباه والقدرة على الإسهام الواعى للاعب فى التحكم فى الحركة كلما تكرر حدوث بعض الأخطاء فى خلال المسابقات كما يتطلب ذلك العمل على الإسهام الواعى للاعب فى محاولة تجنب هذه الأخطاء وإصلاحها وبالطبع لا يمكن للاعب أن يعمل على تجنب هذه الأخطاء وإصلاحها فى خلال المسابقات الرسمية نظراً لأن كل اهتمام اللاعب يكون مركزاً فى المسابقة ومحاولة الفوز. لذا يجب على المدرب توجيه الاهتمام لأن تكون النقطة الهامة بالحركة فى ذهن اللاعب تماماً اثناء المسابقات التدريبية وأن يبذل اللاعب أقصى جهد فى محاولة التحكم فيها وإصلاحها، وعلى ذلك يجب الاهتمام فى العمل على ألا يتسم أداء الحركة بأقل خطأ يذكر. وما دمنا تحدثنا عن كيفية تعلم المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية لا بد وأن نتعرض بإعطاء فكرة ولو مبسطة عن قوانين التعلم التى يمكن للمدرب الإفادة منها.

٣/٦ - قانون الأثر :

ويعنى أن الثواب الناتج عن نجاح استجابة معينة يعمل على تأكيد تلك الاستجابة وتكرارها بتكرار الموقف أو المثير. فاللاعب يقبل على تعلم الحركة إذا ما ارتبط هذا التعلم بالخبرات السارة المحببة إلى نفسه كالنجاح فى الأداء أو أكتساب تقدير المدرب أو تشجيعه أما العقاب فيختلف أثره فقد يؤدى إلى إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة ويقلل من إحتمالات تكرار الاستجابة أو يؤدى إلى ذلك.

ومن هذا يستطيع المدرب الاستفادة من هذا القانون اثناء تعلم المهارات الحركية للاعبين وذلك عن طريق ربط الأداء بالخبرات السارة المحببة للاعب كالتشجيع واستخدام ألفاظ المدح مع عدم المغالاة فيها، وعلى سبيل المثال عند تعلم حركة من الحركات يستطيع المدرب بما له من لباقة وكياسة أن يشعر اللاعب بعظمة الجهد الذى يبذله لأداء الحركة ويشعره أنه على وشك الوصول لتحقيق هدف الحركة فيشعر اللاعب بالفرح والزهو بالانتصار لنجاحه فى أداء الحركة مما يقوى الرابطة بين المثير

والاستجابة، ويصبح تكرار الحركة (الاستجابة) محبباً لنفسية اللاعب. كما يمكن للمدرب الاستفادة من أثر العقاب فى ضعف الرابطة بين المثير والاستجابة عندما يخطئ اللاعب ويكرر الخطأ. ويجب أن نضع فى الاعتبار أن أثر الثواب أقوى وأعظم من العقاب وأثره مباشر بينما أثر العقاب غير عادى.

٤/٦ - قانون الاستعداد :

وهو يضعف الأساس الفسيولوجى لقانون الأثر ويقصد بالاستعداد حالة التهيؤ العامة للاعب إذ أن استعداد اللاعب كنتيجة لاستعداد الارتباطات العصبية المناسبة للقيام بعمل ما وقيامه به فعلاً مما يبعث على الرضا والارتياح كما يؤدى ذلك إلى الضيق فى حالة إعاقة اللاعب عن العمل أى أن اتمام اللاعب للحركة التى استعد وتهيأ لأدائها يشبعه ويرضيه وعدم اتمامها يضايقه ويدخل تحت ذلك أيضاً درجة استعداد ونضج اللاعب الفطرى لتعليم بعض النواحى المعنية إذ يتوقف سرعة تعلم الحركة على درجة النضج العضوى والفعلى للاعب فعلى سبيل المثال لا يمكن لطفل السابعة أن يؤدى حركة الارتكاز التصالبى على الحلق من المرجحة الخلفية فى رياضة الجمباز ونظراً لعدم نضجه الفعلى بدرجة عالية من جهة وعدم استعداده البدنى الذى يؤهله لأداء هذه الحركة من جهة أخرى.

وبالطبع أن هذا القانون يؤكد ما سبق الحديث عنه من أنه لا بد من التأكد من مناسبة الحركات المراد تعلمها لمستوى اللاعبين المهارى والبدنى.

٥/٦ - قانون التدريب :

ويتلخص فى أن التدريب يؤدى إلى تقوية الرابطة بين المثير والاستجابة مع ارتباط ذلك بالإثارة والنتائج الإيجابية بمعنى أن مجرد التدريب على المهارة الحركية لا يؤدى إلى تعلم المهارات بل يجب أن يرتبط ذلك بالشعور بالارتياح والإشباع الذى ينتج عن حذف الأخطاء المرتبطة بالأداء والاحساس بتقدم المستوى، وبذلك تعطى الفرصة للاستجابات المتعلمة دون غيرها من الاستجابات فى الظهور على أن يتبعها الثواب الذى يسهم فى زيادة قوتها، وعلى العكس من ذلك فإن توقف الممارسة أو الامتناع عن التدريب يؤدى إلى أضعاف الرابطة بين المثير والاستجاب وبالتى يتوقف التعلم وعدم التقدم.

٧/٠ الإعداد الخططى.

١/٧ مفهوم الإعداد الخططى.

٢/٧ أنواع الإعداد الخططى.

٣/٧ مراحل الإعداد الخططى.

٤/٧ خطة اللعب فى المنافسات.



٠/٧ الإعداد الخططى

١/٧ مفهوم الإعداد الخططى :

يعرف مصطلح "الخطة Tactics " فى لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة فى حين أنه يعرف فى المجال الرياضى بأنه فن التحركات اثناء المباراة، أو فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية.

ويعتبر الإعداد المهارى أساس للإعداد الخططى حيث أن خطط اللاعب ما هى إلا اختيار لمهارة حركية معينة فى موقف معين. كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد إتقان اللاعب للمهارات الحركية وتثبيتها، نظراً لأن الأداء فى هذه الحالة يكون آلياً لدرجة كبيرة، فى حين يتطلب الأداء الخططى دائماً وفى كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة اثناء الأداء تبعاً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء المنافسات الرياضية.

وتزداد أهمية الإعداد الخططى بالنسبة للأنشطة الرياضية التى تتميز بالكفاح والتنافس ضد خصم مثل المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والسلاح أو الألعاب الفردية والجماعية مثل التنس وتنس الطاول أو مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد . . . . الخ.

حيث تتطلب هذه الأنشطة وجود منافس إيجابى فى مواجهة اللاعب مباشرة يحاول بكل قواه إحباط الأهداف التى ينوى الخصم تحقيقها، وكما يشير البعض أن المنافسة فى مثل هذه الأنشطة الرياضية ما هى إلا منافسة بين تفكيرين، تفكير اللاعب فى مواجهة تفكير منافسه.

أما بالنسبة للأنشطة الأخرى التى لا تتطلب الكفاح والمنافسة وجهاً لوجه كالسباحة والجمباز والجرى أو رمى الرمح . . . الخ فأنها لا تتطلب درجة عالية من التعلم الخططى بالمقارنة بالأنشطة الرياضية السابق التحدث عنها نظراً لعدم توافر عامل الاحتكاك المباشر بين اللاعب ومنافسه.

٢/٧ أنواع خطط اللعب :

تنحصر خطط اللعب فى كثير من أنواع الأنشطة الرياضية فيما يلى :

١ - خطط هجومية .

٢ - خطط دفاعية .

٣ - خطط تسجيل الأرقام .

١ - الخطط الهجومية :

تتميز بعنصر المبادأة والتى تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم على المنافس مع مرعاة عدم إغفال النواحى الدفاعية .

كما تتضمن الخطط التى تمهد لإجبار المنافس على البدء بالهجوم ثم محاولة القيام بهجوم مضاد يتميز بعامل المفاجأة لضمان عدم إعطاء المنافس فرصة الاستعداد للدفاع ودرء خطر الهجوم .

ويقصد بالخطط الهجومية فى بعض الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة كل التحركات التى يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة فى حيازته .

٢ - الخطط الدفاعية :

وهى خطط اللعب التى يلجأ فيها اللاعب أو الفريق للدفاع ويترك زمام المبادأة وأمر قيادة المباراة لمنافسه ، وتستخدم مثل هذه الخطط فى حالة تفوق الفريق المنافس أو عند محاولة تجميد نتيجة المباراة أو عند محاولة الحد من درجة الهزيمة مثلاً .

ويشير البعض إلى أن الخطط الدفاعية لا يشترط فيها الالتجاء للدفاع فقط بل فى بعض الأحيان نجد الفريق يتحين فرصة سانحة لخطأ المنافس التى ينتهزها للقيام بهجوم مضاد .

ويمكن تقسيم الخطط الهجومية والدفاعية إلى ما يلى :

أ - خطط فردية .

ب- خطط جماعية .

جـ- خطط مجموعة محددة من لاعبى الفريق .

د - خطط الفريق بأكمله .

وترتبط الخطط الجماعية فى الألعاب الرياضية بما يسمى بطريقة اللعب ويقصد بها اتخاذ الفريق لمراكز وأوضاع معينة مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب .

٣ - خطط تسجيل الأرقام :

ويقصد بها مختلف الأساليب التى يمكن استخدامها لمحاولة تسجيل رقم أو مستوى معين والتى تخضع للكثير من العوامل التى تحددها ظروف المنافسة، وتستخدم مثل هذه الخطط فى ألعاب القوى والسباحة ورفع الأثقال . . الخ .

٣/٧ مراحل الإعداد الخططى:

تتضمن عملية الإعداد الخططى المراحل التالية :

١ - مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية .

٢ - اكتساب واتقان الأداء الخططى .

٣ - مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة .

١ - اكتساب المعارف والمعلومات الخططية :

وتظهر أهمية اكتساب اللاعب المعارف والمعلومات الخططية فى تمكين اللاعب من حسن تحليل اللعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالى الإسراع فى الأداء والتنفيذ .

كما أن تشكيل الخبرات المختلفة للاعب والتى يطلق عليها خبرة المباريات تتأسس على هذه المعارف النظرية .

ووفق رأى شوتكا Choutka يمكن اكتساب المعارف والمعلومات الخططية باستخدام التدرج التعليمى التالى :

المرحلة الأولى : شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية .

المرحلة الثانية : وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم .

المرحلة الثالثة : تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التى تحتمل حدوثها أو التى حدثت بالفعل.

المرحلة الرابعة : معالجة بعض المواقف الخططية التى تختلف فى درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها مع توجيه النظر لأهم الأخطاء الشائعة.

ويجب على المدرب مراعاة أن الذى يحدد مدى اكتساب اللاعب لهذه المعارف والمعلومات هى قدرته على الأداء العملى الذى يسهم فى ربط التصورات السمعية والبصرية التى أكتسبها اللاعب بالتصورات الحركية إذ أن الأداء العملى ما هو إلا تطبيق للمعارف والمعلومات المكتسبة.

٢ - اكتساب وإتقان الأداء الخططى :

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططى الصحيح ركناً رئيسياً هاماً بالنسبة للمستوى الرياضى العالى ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تقسيم عملية تعليم الأداء فى المواقف الخططية إلى المراحل التالية :

المرحلة الأولى : تعلم الأداء الخططى تحت ظروف سهلة مبسطة :

يمكن تعلم اللاعب مفردات الأداء الخططى باستخدام التمرينات الأعدادية الخاصة مع مراعاة العمل على تطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أكمل وجه. ثم بعد اتقان اللاعب للمفرادات المختلفة للأداء الخططى يتم تعلمه الأداء ككل فى تشكيل مختلف التدريبات التى تسمح بحسن التطبيق العملى.

المرحلة الثانية : تعلم نفس الأداء الخططى مع التغير فى طبيعة المواقف:

وتهدف هذه المرحلة إلى اكتساب اللاعب القدرة على سرعة اختيار الأداء المناسب للموقف. ويمكن فى هذه المرحلة تشكيل الموقف التعليمى بما يتناسب مع الأداء الخططى المطلوب بالإضافة إلى إعطاء التعليمات اللازمة للزميل المنافس الذى يقوم بمحاولة إعاقة الأداء الخططى بأداء سلوك معين حتى يستطيع المدرب بذلك الحكم على صحة اختيار اللاعب لنوع الأداء الخططى المناسب للموقف.

المرحلة الثالثة : تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططى المناسب لبعض المواقف المعينة:

يمكن إشراك اللاعب فى هذه المرحلة فى منافسات تدريبية مع منافسين يختلفون من حيث المستوى، وتتبع قدرة اللاعب فى اختيار أنواع الأداء الخططى المناسب للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختبار.

٣ - تنمية وتطوير القدرات الخلاقة :

يتطلب تعلم السلوك الخططى واتقانه من اللاعب أنماط سلوكية يكون قادراً على تغييرها وتعديلها طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة فى اثناء المنافسات الرياضية، وتتأسس القدرات الخلاقة على ما لدى اللاعب من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخططية اكتسبها اثناء عملية التعلم، إذا أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر فى محاولة الفرد استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكى يحقق أقصى ما يمكن من فائدة.

ومن أهم القدرات الخلاقة التى ينبغى على المدرب الرياضى تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططى.

٤/٧ خطة اللعب فى المنافسات :

يتطلب الإعداد الخططى الخاص بالمنافسات الرياضية وضع خطة معينة لمحاولة تنفيذها خلال المنافسة ويتأسس ذلك على ضوء المعارف التى تحدد الخصائص والمميزات المختلفة للمنافس أو المنافسين، وتسهم عمليات الملاحظة العملية التى تستهدف التعرف على مواطن الضعف والقوة بالنسبة للمنافس أو المنافسين فى الإمداد بتلك المعلومات، ولكى تتصف خطة اللعب بالفاعلية وتحقيق الواجبات التى تهدف إليها يجب على المدرب مراعاة العوامل التالية :

١ - العوامل المهارية.

٢ - العوامل البدنية.

٣ - العوامل الخلقية والإدارية.

٤ - العوامل الخارجية.

١ - العوامل المهارية :

من المعروف أن إتقان اللاعب للمهارات الحركية الرياضية الأساسية بالدرجة التى تسمح بأدائها بصورة آلية تسمح إلى حد كبير بالاقتصاد فى جهد وتفكير اللاعب ويعمل على توجيه كل الاهتمام والتركيز خلال المنافسة نحو النواحى الخططية وكل ما يتحقق بالمنافس.

٢ - العوامل البدنية :

أجمع جميع خبراء التدريب الرياضى على أن أداء المهارات الحركية يرتبط إرتباطاً وثيقاً بالنواحى المختلفة للصفات البدنية كالسرعة والتحمل والقوة والمرونة والرشاقة والتوازن . . الخ، فالأداء الجيد للمهارة الحركية بالإضافة إلى حسن التفكير الخططى لا يكتب لها النجاح عند التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البدنية المطلوبة.

ويعتمد خطط اللعب الحديثة على الاستفادة الكاملة من الصفات البدنية المختلفة بارتباطها بالأداء المهارى.

٣ - العوامل الخلقية والإدارية:

تعتبر قوة الإرادة والعزم والتصميم والجرأة وتحمل المسئولية والقدرة على ضبط النفس وبذل الجهد والتضحية من أهم الأسس التى يعتمد عليها السلوك الخططى، وهى من العوامل الهامة لنجاح خطط اللعب.

٤ - العوامل الخارجية :

تشمل العوامل الخارجية طبيعة مكان المنافسة والأدوات المستخدمة وكذلك الاحتمالات المختلفة المرتبطة بالنواحى المناخية والبيئية وطبيعة المنافسة وأهميتها وغير ذلك من العوامل التى تسهم بدرجة كبيرة فى تشكيل خطط اللعب فى المنافسات الرياضية.

٨/٠ التخطيط.

٨/١ التخطيط الرياضى.

٨/٢ التخطيط للتدريب الرياضى.

٨/٣ نموذج لخطة تدريب أوليمبية.

٨/٤ نموذج لخطة تدريب سنوية.



٨/٠ التخطيط

إن التخطيط فى حد ذاته نشاط قديم وليس وليد الفكر المعاصر. فقد تطور مع تطور نمو ذكاء الإنسان، وتولدت قدرة الإنسان على التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة التى تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أدراك المواقف المتغيرة.

فمنذ الخليقة الأولى استخدم الإنسان هذه الخاصية فى حماية نفسه من أعدائه ولإشباع دوافعه البيولوچية ورغباته النفسية، فكلما زادات خبراته كلما خطط للانتفاع بموارد طبيعية وبأساليب أفضل، وسارت خطة تقود إلى خطة أخرى، وبذلك فإن أنشطة الإنسان المخططة والمستمرة أصبحت عامل له أهمية بالغة فى تنظيم شئون الإنسان والحصول على احتياجات معيشته، فأصبح الشائع القول بأن الإنسان (مخلوق مخطط) وأن التخطيط هو طريق وأسلوب عادى فى حياة الإنسان وهذا حقيقى بمعنى أن كل إنسان يقضى جزء من حياته فى تخطيط ما سوف يعمله وما يجب أن يعمله، والتخطيط ليس عملية تطبيقه ذات تخصص ومقصد واحد أو على مستوى محلى منفرد، فكما يخطط الفرد والجماعة تخطط الدولة، وكما يخطط المجتمع الريفى الصغير يخطط المجتمع الحضرى الكبير، وكما يخطط القطاع الخاص يخطط القطاع العام.

ولكن لكل قطاع تخصص ولكل مستوى أساليب خاصة لوضع خططه بمقاييس مختلفة لتحديد أبعادها ومستهدفاتها وبأمكانات مختلفة وتوقيت مختلف.

واستناداً على ما سبق نرى أن التخطيط أصبح ضرورة للعمل على سرعة النهوض بالمجتمعات المحلية للانتقال من مرحلة الركود إلى حالة توازن ديناميكى لتحقيق مستوى أعلى من الدخل وإلى مواجهة المشاكل المتعددة التى تعترضنا نتيجة لسرعة التطور العلمى والتكنولوچى وأثارهما المترتبة على ذلك فى جميع

مجالات الحياة، وأصبح التخطيط كذلك أحد الوظائف الهامة للحكومة وهو فى مقدمة وسائلها لإحداث التغيير والتطور فى المجتمع ومن هذه المجالات التربية الرياضية وأهمها التخطيط الرياضى لها للارتقاء بالمستوى الرياضى وملاحظة المتغيرات السريعة فى هذا المجال أقليمياً وعالمياً.

١/٨ التخطيط الرياضى:

لم يعد خافياً على أى فرد، الدور الهام الذى يلعبه التخطيط فى شتى مجالات الحياة لضمان تحقيق المستهدف من هذه المجالات.

فالتخطيط الذى يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العلمى الذى تدعمه الخبرات الماضية فى المجال المخطط له، بالإضافة إلى المتاح من الإمكانات وهكذا أيضاً يعتمد المجال الرياضى فى استخلاص نظرياته العملية من الخبرات المكتسبة من الماضى والمدعمة بالنتائج المتحصلة والتى نحاول تطويرها بالإمكانات المتوفرة فى الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع.

ويقول كوكو شكين واخرون Kockooshken & Fathers عن التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية (أن التنبؤ فى مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغير فى تطوير الاتجاه الرئيسى والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانات الموضوعه والمتوفرة، والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولى للتخطيط المثالى، ولكنه أيضاً واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية).

ويتعلق تطوير الحركة الرياضية فى مجالات التنبؤ فى محيط التربية البدنية والرياضية وفقاً لهدف الاتجاهات الرئيسية التالية:

١ - النواحى الإقليمية والإدارية لمختلف مستويات الحركة الرياضية.

٢ - التطوير العلمى.

٣ - الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية.

٤ - الكوادر القيادية المتخصصة.

٥ – تطوير القدرات البدنية للناس (للأفراد).
٦ – تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية.
٧ – تطوير التنظيم فى التربية البدنية والرياضية.

ولا يعتبر وجود القدر الكافى من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ والتخطيط فقط بل أيضاً يتطلب الأمر وحدة تنسيق هذه المعلومات.

١/١/٨ مراحل تصميم نموذج تنبؤى لتطوير التربية البدنية والرياضية :

١ – وضع التصور النظرى العام.
٢ – توضيح الأهمية الحيوية للتربية البدنية والرياضية فى حياة المجتمع.
٣ – شرح الموقف على أساس التصور النظرى العام والتحليل التاريخى لتطوير التربية البدنية والرياضية.
٤ – اكتشاف الواقع الحالى للتربية البدنية والرياضية عملياً والاتجاهات والنزعات المستقبلية للرياضة.
٥ – تخطيط نموذج تنبؤى على أساس معطيات المرحلة السابقة للتربية البدنية والرياضة وكذا على أساس تعزيز نتائج تحليل الوضع الراهن.

وبعد وضع هذا النموذج يتم بناء خطة تطوير التربية البدنية.

ويعتبر التخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية إثبات علمى لهدف محدد ودليل مستقبلى على التطوير وفقاً لنزعة الثورة العلمية التكنولوجية.

٢/١/٨ أهم نواحى التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

١ – رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية الجماهيرية.
٢ – رفع مستوى الصحة للمواطنين وكذا صلاحيتهم للمواطنة.
٣ – رفع مستوى الإنتاج الاقتصادى من الناحية المادية والمعنوية.
٤ – رفع مستوى القدرات من كل الجوانب (البدنية – الاجتماعية – النفسية إلى آخر هذه الجوانب) للشعب.
٥ – رفع مستوى الدور التربوى للحركة الرياضية فى تشكيل الإنسان الجديد.

وتوضع الخطة وفقاً للظروف الواقعية الحقيقية، والإمكانات الموضوعية، وذلك للتطوير المستقبلى للتربية البدنية والرياضية واحتياجات المجتمع فى تطوير ألعاب رياضية محددة.

ويجب أن تبنى خطط كل منظمة على أساس العناصر الرئيسية للخطة العامة ووفقاً لعمل المنظمة وأهدافها.

٣/١/٨ مشتملات التخطيط الرياضى الجيد :

١ – تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

٢ – تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.

٣ – تحديد مختلف الطرق والنظرات والوسائل التى تؤدى إلى تحقيق أهم الواجبات.

٤ – تحديد التوقيت الزمنى للمراحل المختلفة.

٥ – تحديد أنسب أنواع التنظيم.

٦ – تحديد الميزانيات اللازمة.

٤/١/٨ أسس نجاح التخطيط الرياضى:

١ – ينبغى ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية فى ج.م.ع إلى الوصول بالفرد إلى المستوى الرياضى العالمى وإلى العمل على رفع سمعة الحركة الرياضية، وعلى ذلك يجب أن تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة.

ومن ناحية أخرى ينبغى أن تخضع خطط اللجنة الأوليمبية والاتحادات الرياضية والأندية والهيئات العامة فى المجال الرياضى للخطة العامة للدولة التى توضع بمعرفة الأجهزة العليا والمختصة والتى تهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى وتحقيق البطولات والانتصارات فى المجالات الرياضية الدولية.

٢ – بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.

٣ – تحديد أهم واجبات التدريب الرياضى وأسبقيتها.

٤ – مرونة الخطة.

٥ – الارتباط بالتقويم.

٢/٨ التخطيط للتدريب الرياضى:

تتطلب عملية التدريب للوصول للمستويات الرياضية العالمية الإعداد لسنوات عديدة، والإعداد لسنوات عديدة لا يتأتى جزافاً وإنما يأتى عن طريق التخطيط القائم على أسس عملية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة ولكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوى على تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة ولكى يصبح التخطيط جيداً يراعى ما يلى:

١ – أن يشتمل على تحديد الهدف المراد الوصول إليه.

٢ – أن يشتمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.

٣ – تحديد مختلف الطرق والنظريات التى تؤدى إلى تحقيق أهم الواجبات.

٤ – تحديد التوقيت الزمنى للمراحل المختلفة.

٥ – اختيار أنسب أنواع التنظيم.

٦ – تحديد الميزانية اللازمة.

١/٢/٨ أنواع التخطيط الرياضى:

يفرق خرابودج. ل .Kahrabooga L بين التخطيط الرياضى من حيث المجال الزمنى للتخطيط إلى:

أ – تخطيط طويل المدى.

ب- تخطيط قصير المدى.

جـ- تخطيط جارى.

أ - تخطيط طويل المدى :

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة وقد تكون هذه المدة ٤ سنوات، وهى الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم فى كثير من الألعاب أو قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة أوربا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهى الفترة بين بطولة العالم فى بعض الألعاب، ويجب أن يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة. هذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهى الإعدادية والمنافسات الانتقالية (التى تلى انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة أو الإيجابية).

ب - التخطيط قصير المدى:

وهو التخطيط الذى يتم فى فاصل قصير ومحدد ففى عملية التدريب الرياضى يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم أن يكون ملائم للمارسين من كل الجوانب.

جـ- التخطيط الجارى:

يعتمد التخطيط الجارى أساساً على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجارى تنفيذه فى المرحلة الراهنة، كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل.

ويتأثر التخطيط عموماً بعاملين أساسيين هما الواقعية ودقة المتابعة.

ويفرق علاوى (١١ :٢٨٨) بين أنواع التخطيط للتدريب الرياضى حيث يرى أن أنواع التخطيط الرياضى هما:

١ - خطط التنمية الرياضية طويلة المدى.

٢ - الخطة السنوية.

٣ - الخطة المرحلية أو الجزئية.

ويجب علينا التنويه إلى أن كل أنواع التخطيط السالف الذكر ترتكز على أسس مترابطة للعمل، فالتخطيط للتنمية الرياضية طويلة المدى هو الذى يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضى التى يجب أن تسير على هداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى لذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط. بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها.

١ - خطة التنمية الرياضية طويلة المدى :

تعتبر خطة التنمية الرياضية طويلة الأجل من أهم الأسس لانتظام تطور الفرد الرياضى على مدى سنوات محددة. وهى تتضمن إلى جانب اللاعب كل من المدرب والواجبات وطرق العمل اللازمة لتطوير الإنجاز والشخصية.

لذا يجب أن تشمل الخطة طويلة المدى على الواجبات التربوية والبنائية الضرورية مع تحديد هدف الإنجاز لمدى سنتين إلى أربع سنوات أو أكثر - كالتخطيط للاشتراك فى الدورة الأولمبية مثلاً - على أن يتم تنظيم الواجبات على السنوات كل على حده مع تقدير المستوى المطلوب الوصول إليه فى التدريب - وضع المعدل الفنى والبدنى لكل فترة تدريبية كل على حده (الاختبارات . ضبط الإنجازات فى المسابقات).

كما تشمل الخطة طويلة المدى تثبيت الواجبات الخاصة بالبحث العلمى والملاحظة عن طريق المدرب والطبيب، يتناول النواحى التالية :

- الحالة الصحية والوظيفية للاعب (الفحص الطبى).
- تقرير عن الدرجة التى وصلت إليها محتويات حمل التدريب وحدته.
- تحديد درجة تطور المستوى والنتائج المسجلة فى مختلف المسابقات.
- مستوى كل من الخصائص البدنية كالقوة والمرونة والسرعة والجلد. وكذلك المستوى المهارى بالنسبة للمهارات.

- مستوى التأهيل العقلى.
- اتجاهات وسلوك اللاعب بالنسبة للتدريب والمنافسات.
- العلاقات المرتبطة بالنواحى المنزلية والعمل والدراسة والمستقبل المتوقع لكل منهم.

وتعتبر الخطة الأولمبية نموذجاً للتخطيط طويل المدى وتوضع هذه الخطة لمدة أربع سنوات حيث تتغير بتغيير الدورة الأولمبية وتشمل هذه الخطة على خطط تعمل فى إطار الاتحاد الرياضى للنشاط المعين، كما تتضمن خطط فردية تتأسس على تحليل الشخصية والأوجه المختلفة بها من قدرات ومهارات معينة بحيث تنعكس صورة صادقة لشخصية اللاعب إلى جانب ضرورة احتوائها على خطط سنوية تهدف كل منها إلى تحقيق أهداف معينة لضمان الوصول للهدف العام.

- خطة الإعداد الأولمبى الفردية :

وتحتوى هذه الخطة على :

١ - اسماء اللاعبين.

٢ - نتائج تحليل مستوى اللاعب (جميع أوجه حالة التدريب).

٣ - نتائج تحليل شخصية اللاعب (قدرات ومهارات وخصائص وسمات معينة).

٤ - الأهداف المراد تحقيقها (الهدف النهائى والأهداف الجزئية لكل مرحلة).

٥ - أهم واجبات التدريب لكل مرحلة (سرعة، مرونة، قوة، تحمل... الخ. المهارات الحركية).

٦ - إيضاح نواحى التدريب والتقدم بحمل التدريب.

٢ - الخطة السنوية :

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضى نظراً لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع فى غضون المنافسات فى أوقات وأزمنة معينة ومحددة.

وتعمل الخطة التدريبية على محاولة إعداد اللاعب ووصله إلى أعلى قمة مستواه (أعلى فورمة رياضية) فى الأوقات المحددة لتلك المنافسات وتحتوى هذه الخطة على:

أ - تخطيط فترات التدريب السنوية وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضى.

ب - وضع خطط خاصة لتطوير أهم الواجبات الأساسية.

جـ - وضع خطة المنافسات الرياضية.

أ - تخطيط فترات التدريب السنوية:

يتطلب التخطيط السنوى لعملية التدريب الرياضى تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التى تسعى إلى تحقيقها وبالتالى تختلف فى مكوناتها ومحتوياتها.

ويهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساساً إلى فترات للوصول باللاعب إلى أقصى مستواه فى فترات معينة ومحددة من العام، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك.

وتنقسم فترات التدريب فى غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات:

١ - الفترة الإعدادية. ٢ - فترة المنافسات. ٣ - الفترة الانتقالية.

وبطبيعة الحال تتحدد هذه الفترات على ضوء معرفة الفترة المحددةللمنافسات والتى تختلف بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة المختلفة.

وباختصار شديد أود أن ألفت النظر إلى أن لكل من المراحل أو الفترات التى تشملها الخطة التدريبية السنوية أغراض تعمل على تحقيقها فالمرحلة أو الفترة الإعدادية تعمل على محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستواه الرياضى فى حين تعمل فترة المنافسات على تثبيت أقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالقوة الرياضية العالية) فى غضون المنافسات المختلفة أما الفترة الانتقالية أو فترة الراحة الإيجابية فتعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد إلى مرحلة تخطيطية جديدة.

*** التقسيم المزدوج لفترات التدريب خلال الخطة السنوية :**

لاعتبارات متعددة تختلف أنواع الأنشطة الرياضية فى تقسيماتها لفترات التدريب خلال الخطة السنوية. لذلك وضع تقسيم آخر يطلق عليه التقسيم المزدوج لفترات التدريب كما فى شكل (١١١) وقد تمكن ماتفيف Mattveev من إثبات أن التقسيم العادى لفترات التدريب شكل (١١٠) يسهم بقدر كبيرفى الارتقاء بمستوى الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية التى تتطلب صفة الجلد، وذلك نظراً لأن طول الفترة الإعدادية واستمرارها يؤثر على الارتفاع بحجم حمل التدريب بما يضمن تثبيت حالة التدريب ويؤكد ضمان تطورها، ومن ناحية أخرى ينصح (ماتفيف) باستخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب (فترة إعدادية - فترة منافسات - فترة إعدادية - فترة منافسات - فترة انتقالية) بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التى تتطلب السرعة والقوة العظمى والتى لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسى.

الفترة الإعدادية		فترة المنافسات	الفترة الانتقالية
المرحلة الأولى	المرحلة الثانية		

شكل (١٠١)

التقسيم العادى لفترات التدريب

الفترة الإعدادية		فترة المنافسات	الفترة الإعدادية		فترة المنافسات	الفترة الانتقالية
المرحلة الأولى	المرحلة الثانية		المرحلة الأولى	المرحلة الثانية		

شكل (١٠٢)

التقسيم المزدوج لفترات التدريب

ب - التخطيط لتطوير أهم الواجبات الأساسية :

يتطلب الأمر بالنسبة لتخطيط عملية التدريب السنوية وضع خطط لتنمية وتطوير أهم الواجبات الأساسية فى كل فترات من فترات التدريب ومن أمثلة ذلك ما يلى :

- خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية الأساسية والضرورية وتشمل على خطط لتطوير القوة العضلية والسرعة والجلد . . . الخ . (خطط الإعداد البدنى العام والخاص) .
- خطط خاصة لإتقان المهارات الحركية (خطط الإعداد المهارى) .
- خطط خاصة لإتقان القدرات الخططية (خطة الإعداد الخططى) .
- خطط خاصة لاكتساب المعارف والمعلومات الضرورية (خطط الإعداد النظرى) .
- خطط خاصة لتطوير السمات الخلقية والإرادية (خطط الإعداد التربوى النفسى) .

ويراعى فى الخطط السابقة الذكر ضرورة تحديد طريقة التدريب المستخدمة وعدد الساعات التدريبية اللازمة ودرجة الحمل المستخدمة .

جـ - تخطيط المنافسات الرياضية :

تغيير المنافسات الرياضية جزء ضرورى وهام بالنسبة لكل ألوان النشاط الرياضى على الأطلاق ولا يمكن أن يكتب لأى نشاط رياضى أن يعيش بدونها .

فالمنافسات الرياضية هى الهدف النهائى الذى يسعى إليه التدريب الرياضى ، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسات الرياضية وسيلة فعالة لسرعة تطوير وتنمية المستوى الرياضى للفرد .

والمنافسات الرياضية تتميز عن عمليات التدريب الرياضى فى أنها تجبر الفرد على بذل كل طاقاته لكى يستطيع التكيف والملائمة بالنسبة لعبء المنافسة الذى يتميز بشدته وارتفاعه .

أنواع المنافسات الرياضية :

يجب أن نفرق بين نوعين من المنافسات الرياضية هما :

أ - المنافسات الرياضية الرئيسية .

ب- المنافسات الرياضية التجريبية .

فالمنافسات الرياضية هى تلك المنافسات الهامة التى يتحتم فيها تسجيل أحسن ما يمكن من نتائج (كمنافسة البطولات المختلفة كبطولات الجمهورية أو الدورات الأولمبية . . . الخ) .

أما المنافسات التجريبية فتهدف إلى الإعداد المنظم المتقن للمنافسات الهامة ، ويجب مراعاة أن يكون لكل منافسة تجريبية هدف واضح مميز تعمل على تحقيقه لتخطيط محتويات عمليات التدريب الرياضية فى الفترة التى تجرى فيها المنافسات التجريبية .

ويمكن تلخيص أهم الواجبات التى تعمل المنافسات التجريبية على تحقيقها كما يلى :

١ - التعود على المواقف المختلفة التى تحدث فى غضون المنافسات الرياضية .

٢ - تحقيق بعض الواجبات الخططية المعينة .

٣ - اختيار المهارات الحركية المختلفة .

٤ - الارتقاء ببعض الصفات الحركية المعينة .

٥ - التعود على مكان معين للمنافسة .

٦ - تقوية الثقة بالنفس والارتقاء بمستوى الطموح .

ويجب مراعاة أنه فى الحالات التى تهدف فيها المنافسات التجريبية إلى اختبار واتقان المهارات والقدرات الحركية والخططية أن يرتبط ذلك بالصفات البدنية اللازمة للنجاح فى تحقيق الهدف المقصود .

ويجب العناية بحسن تخطيط المنافسات التجريبية فى خلال الفترة الإعدادية للخطة السنوية لضمان التدرج المنظم لمستوى الفرد وضرورة اختيار المنافسات التى تؤدى لمحاولة تحقيق هذا الهدف .

* تخطيط الإعداد المباشر للمنافسات الهامة :

يهدف الإعداد المباشر للمنافسات الهامة إلى التهيئة التامة للفرد من جميع النواحى (المهارية، الخططية، البدنية، النفسية) والعمل على الارتفاع بالمستوى الرياضى إلى أقصاه أو محاولة تثبيته، بالإضافة إلى محاولة العمل على إسهام الفرد بكل قواة العصبية والبدنية فى تلك المنافسة.

كما يحتوى الإعداد المباشر للمنافسات الهامة على تهيئة الفرد لإمكان حسن توقع ومجابهة جميع احتمالات المنافسة، ومن أهم النقاط التى ترتبط بذلك يمكن ذكر ما يلى:

١ - يجب معرفة الخصائص المميزة ومواطن القوة والضعف بالنسبة للمنافسين ومحاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بتلك الخصائص، ومحاولة تطبيق بعض النواحى المهارية والخططية المعينة.

٢ - محاولة التدريب تحت ظروف مماثلة لظروف المنافسات حيث الزمان، والمكان، وطول الفترة التى تستغرقها المنافسات التجريبية تحت نطاق تلك العوامل والظروف المختلفة.

٣ - ممارسة التدريب والمنافسات والخصائص المميزة لها كاستخدام اشارات البدء فى السباحة وألعاب القوى وكذلك نواحى احتساب الأخطاء فى كرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم وغيرها.

٤ - استخدام مختلف الأدوات والأجهزة التى سوف يجرى استخدامها فى المنافسات كالكرات والملابس والأدوات المختلفة التى سوف يستخدمها الفرد فى غضون المنافسة.

٥ - التدريب فى الأماكن التى سوف تجرى فيها المنافسة أو فى أماكن تماثلها.

٦ - مراعاة التقسيم اليومى بأن يكون الفرد فى أحسن حالات الاستعداد فى الموعد المحدد للمنافسة فى غضون اليوم الواحد ويجب مراعاة ذلك فى غضون تقسيم الوقت اليومى فى فترة الإعداد لتلك المنافسات الهامة.

٧ - التعود على مختلف النواحى المناخية التى يحتمل أن تقام فيها المنافسات كالتدريب اثناء سقوط الأمطار أو فى الأيام التى تتميز بشدة البرودة أو الحرارة أو قسوة الرياح . . . الخ .

٣ - الخطة الجزئية (الفترية أو المرحلية) :

الخطط الجزئية ما هى إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل فى الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوع أو أربع أسابيع (شهر)، ولها أهمية كبرى بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضى .

ويحتوى هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب فى الفترة المحددة للخطة، وكذلك طرق التنظيم ودرجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية، دورة الحمل الفترية) وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية (الفترية) مواردها المختلفة من الخطة السنوية .

وفى بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل الفترة الإعدادية أو الفترة الانتقالية مثلا وذلك لسهولة التقويم والمتابعة .

ولضمان العمل اليومى المنظم الدقيق للمدوب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية أو السنوية .

وتعتبر الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) أساس عملية التخطيط اليومى، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة فى السلم التنظيمى لعملية تخطيط التدريب الرياضى .

وينبغى أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلى :

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد (الإحماء) .
- ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسى .
- تحديد حمل التدريب (كشدة التمرينات ودوامها وعدد مرات تكرارها وفترات الراحة . . . . الخ) .

- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية.

(يستخدم ذكر التمرينات المختارة وطرق إصلاح الأخطاء الشائعة وعدد تكرار التمرينات . . . الخ) وفى تدريب عدد كبير من الأفراد يستلزم الأمر بالإضافة إلى ذلك طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والأدوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة . . . الخ.

*** تكوين الوحدة التدريبية :**

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاث أجزاء هى:

١ - الجزء الأعدادى (التهيئة والأحماء).

٢ - الجزء الرئيسى.

٣ - الجزء الختامى.

١ - الجزء الإعدادى :

يمكن تلخيص أهم الواجبات التى تهدف إليها الجزء الإعدادى من الوحدة التدريبية كما يلى:

أ - الاسترخاء :

العمل على اكساب العضلات والاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

ب- الإحماء :

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم فى كل ضربة.

- العمل على اتساع الأوعية الدموية.

- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق.

- العمل على رفع درجة حرارة الجسم.

جـ- التنظيم الحركى :

- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة.

- محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابة لرد الفعل.

د - الناحية النفسية :

- الاستشارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب.
- محاولة خلق أقصى استعداد نفسى للتدريب.

وينقسم الجزء الإعدادى إلى إعداد عام وإعداد خاص.

(١) الإعداد العام :

ويهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة الجسم وممارسة العمل وإيقاظ الاستعدادات النفسية للفرد.

(٢) الإعداد الخاص :

ويهدف مباشرة إلى إعداد الفرد للواجب الذى سوف يقوم بممارسته أولاً فى بداية الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية، ويستخدم فى هذا الجزء التمرينات الخاصة، وتمرينات المسابقة. ويجب ملاحظة الارتفاع التدريجى فى الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسى من الوحدات التدريبية.

وترتبط الفترة التى يستغرقها الجزء الإعدادى ارتباطاً كبيراً بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد.

ويفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادى حوالى $\frac{١}{٥}$ الزمن الكلى المخصص للوحدة التدريبية.

٢ - الجزء الرئيسى :

يحتوى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التى تسهم فى تنمية الحالة التدريبية للفرد، وتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذى ترمى إليه الوحدة التدريبية.

وتتراوح فترة الجزء الرئيسى فى التدريب العادى الذى يتكون من ٩٠-١٢٠ دقيقة $\frac{٢}{٣}$ أو $\frac{٣}{٤}$ الزمن الكلى للوحدة التدريبية.

٣ - الجزء الختامى :

يهدف الجزء الختامى من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضى إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول.

وفى هذا الجزء من الوحدة التدريبية يخفض مقدار حمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التى تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركز الانتباه.

٣/٨ نموذج لخطة تدريبية أولمبية :

تستمر الخطة التدريبية الأولمبية لمدة أربع سنوات وترتبط بالدورة الأولمبية فمثلاً لو فرضنا أننا نضع خطة أولمبية للدورة الأولمبية عام ١٩٩٦م فيجب أن يتم التخطيط لها من عام ١٩٩٢م ويجب أن تشتمل هذه الخطة على عناصر أساسية أهمها ما يلى :

١/٣/٨ وضع الخطط الفردية وتتناول ما يلى:

أ - الحالة الصحية والوظيفية للاعب (الفحص الطبى).

ب- تقرير عن الدرجة التى وصلت إليها محتويات وحمل التدريب ومدته.

جـ- تحديد درجة تطور المستوى والنتائج فى مختلف المسابقات لكل لاعب.

د - تحديد مستوى كل من الخصائص البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل . . الخ). وكذا المستوى المهارى بالنسبة للحركات لكل اللاعبين.

هـ- مستوى التأهيل العقلى لكل لاعب.

و - اتجاهات وسلوك اللاعب بالنسبة للتدريب والمنافسات.

ز - العلاقات المرتبطة بالنواحى المنزلية أو العمل أو الدراسة أو المستقبل المتوقع لكل منها.

٢/٣/٨ وضع خطط تدريبية سنوية تهدف كل منها إلى تحقيق أهداف معينة لضمان الوصول للهدف العام :

٣/٣/٨ خطة الإعداد الأولمبى الفردية :

وتشتمل على ما يلى :

٨/ ٣/ ٣/ ١ أسماء اللاعبين :

-

-

٨/ ٣/ ٣/ ٢ الحالة الصحية والوظيفية للاعبين:

بسم الله الرحمن الرحيم

الاتحاد المصرى للجمباز
اللجنة الفنية للرجال

بطاقة تقويم مستوى اللياقة البدنية

الاســــم :
تاريخ الميـلاد :
العنـــوان :

النادى التابع له :
تاريخ الالتحاق :
رقم التليفون :

التاريخى الصحى

اليوم / التاريخ	التهاب لوزى متكرر	نزيف متكرر فى الأنف	نشاط روماتيزمى	عمليات جراحية	نوبات صرع	تحصين ضد التيتانوس

الفحص الصحى

الطول بالسنتيمتر : . . . .   الوزن بالكيلو جرام : . . . .

البيان			نتيجة الخصم			
			الأول	الثانى	الثالث	الرابع
القوام	الشكل العام	نحيف				
		عظمى				
		ممتلئ				
	الكتفين	استدارة				
		تجنح				
	الصدر	تفلطح				
		صدر حمامى				
	العمود الفقرى	تجويف الصدر				
		انحناء أمامى				
		أنحناء جانبى				
	الأطـــــراف					
	القدميــن					
التقويم	حدة الإبصار	العين اليسرى				
		العين اليمنى				
الأنف						
الأذنان	حالة السمع					
	أمراض الأذن					
الفم	اللوزتان					
	تجويف الفم					
	الأسنان					
الجهاز الدورى	النبض مع الراحة					
	النبض بعد المجهود					
	ضغط الدم مع الراحة					
	ضغط الدم بعد المجهود					
	القلب					

تابع الفحص الطبى

البيـــــان		نتيـــجة الفحص			
		الأول	الثانى	الثالث	الرابع
الجهاز التنفسى	سرعة التنفس مع الراحة				
	سرعة التنفس بعد المجهود				
	الرئتـــــان				
البطن	الكبد				
	الطحال				
	الفتق				
	الجهاز العصبى				
	الحالة الغذائية				

الفحص المجهرى

البيـــــان		نتيـــجة الفحص			
		الأول	الثانى	الثالث	الرابع
البـــول					
البـــراز					
القوام	نسبة الهيموجلوبين				
	عدد دم أحمر				
	عدد دم أبيض				
	فصيلة الدم				
الأشعة					
تخطيط القلب (للحالات التى تستلزم ذلك)					

٨/ ٣/ ٣/ ٣ نتائج تحليل مستوى اللاعب :

- نتائج تحليل مستوى الإعداد البدنى الخاص للاعب.
- نتائج تحليل مستوى الإعداد المهارى على أجهزة الجمباز.
- الحالة النفسية قبل المباريات واثناء المباريات.

٨/ ٣/ ٣/ ٤ نتائج تحليل شخصية اللاعب :

(قدرات ومهارات وخصائص وسمات معينة).

٨/ ٣/ ٣/ ٥ الأهداف المراد تحقيقها :

٨/ ٣/ ٣/ ٥/ ١ الهدف العام :

الاشتراك فى مسابقات الجمباز بدورة الألعاب الأولمبية التى ستقام فى أتلانتا عام ١٩٩٦م.

٨/ ٣/ ٣/ ٥/ ٢ الأهداف الإجرائية :

- الاشتراك فى البطولة العربية عام ١٩٩٢م.
- الاشتراك فى بطولة العالم عام ١٩٩٤م.
- الاشتراك فى دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- الاشتراك فى دورة الألعاب الأفريقية.

٨/ ٣/ ٣/ ٦ مراحل تنفيذ الخطة التدريبية الأولمبية المقترحة:

يتم تنفيذ خطة التدريب الأولمبية على أربعة مراحل:

٨/ ٣/ ٣/ ٦/ ١ المرحلة الأولى : ومدتها عام واحد (١٢ شهر)
(من ١٩٩٢ - ١٩٩٣)

٨/ ٣/ ٣/ ٦/ ٢ المرحلة الثانية : ومدتها عام واحد (١٢ شهر)
(من ١٩٩٣ - ١٩٩٤)

٨/ ٣/ ٣/ ٦/ ٣ المرحلة الثالثة : ومدتها عام واحد (١٢ شهر)
(من ١٩٩٤- ١٩٩٥)

٨/ ٣/ ٣/ ٦/ ٤ المرحلة الرابعة : ومدتها عام واحد (١٢ شهر)
(من ١٩٩٥- ١٩٩٦)

٨/ ٣/ ٣/ ٦/ ١ خطة تنفيذ المرحلة الأولى (١٩٩٢ - ١٩٩٣).

أ - الهدف الإجرائى :

الاشتراك فى البطولة العربية عام ١٩٩٢م.

ب- واجبات التدريب:

١ - استكمال الجملة الاختيارية على الأجهزة من عناصر درجات الصعوبة (د. ج) (D. C).

٢/١ استكمال نقاط الضعف فى صفات الإعداد البدنى الخاص وتحسينها بالنسبة لكل لاعب.

٣/١ تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجملة الحركية الاختيارية على جميع الأجهزة.

٤/١ تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الإجبارية الخاصة ببطولة العالم عام ١٩٩٤م على جميع الأجهزة.

٨/ ٣// ٣/ ٦/ ١/ ١ برنامج خطة تنفيذ المرحلة الأولى:

تشمل خطة تنفيذ المرحلة الأولى عام ١٩٩٢م الخطة التدريبية السنوية والتى تشتمل على ما يلى:

- تنفيذ برنامج الخطة التدريبية السنوية عام ١٩٩٢م وتشتمل على:

١ - النواحى النظرية فى الخطة التدريبية عام ١٩٩٢ - ١٩٩٣م جدول (٢).

٢ - حمل التدريب جدول (٣).

٤ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على محتويات الخطة (إعداد بدنى، مهارى، خططى) لعام ١٩٩٢م جدول (٤).

٥ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على صفات الإعداد البدنى خلال السنة التدريبية لعام ١٩٩٢م جدول (٥)

٦ - برنامج الإعداد البدنى العام. ٧ - برنامج الإعداد البدنى الخاص.

٨ -برنامج الإعداد المهارى. ٩ - خطة التقويم.

جدول (١)

النواحى النظرية فى الخطة التدريبية السنوية

لعام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	البيان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	فكرة مبسطة عن تحكيم الجمباز	٤	٤
٢	مفهوم حمل التدريب	٤	٤
٣	طرق تعليم مهارات الجمباز	٤	٤

جدول (٢)

النواحى العملية فى الخطة التدريبية السنوية

لعام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	البيان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	عدد المسابقات	٨	٢٤
٢	عدد فترات التدريب الإجمالية	٣٠٤	٩١٢
٣	عدد أيام الراحة	٤٨	٠٠
		٣٦٠	٩٣٦

جدول (٣)

حمل التدريب

م	مستوى حمل التدريب	عدد الفترات	شدة حمل التدريب	عدد الساعات
١	ضعيف	٣٤	٣٤	١٠٢
٢	متوسط	١١٣	٢٢٦	٣٣٩
٣	عالى	١٦٥	٤٩٥	٤٩٥
		٣١٢	٧٥٥	٩٣٦

جدول (٤)

النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على محتويات الخطة التدريبية السنوية (إعداد بدنى، إعداد مهارى، إعداد خططى) لعام ١٩٩٢م - ١٩٩٣

المحتويات		الشهر											
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الإعداد	البدنى	٪ ٤٠	٪ ٤٠	٪ ٤٠	٪ ٣٠	٪ ٣٠	٪ ٢٠	٪ ٢٠	٪ ١٥	٪ ١٥	٪ ١٠	٪ ١٠	٪ ٤٠
	العام	٤٠	٤٠	٤٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
	الخاص	٦٠	٦٠	٦٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٦٠
	المهارى	٦٠	٦٠	٦٠	٧٠	٧٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٥	٨٥	٦٠
	الخططى	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٥	٥	٥	٥	٦٠
النسبة ٪		١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

جدول (٥)

النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على صفات الإعداد البدنى خلال الخطة التدريبية السنوية لعام ١٩٩٢ م - ١٩٩٣م

الصفة	الشهر											
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪
المرونة	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥
القوة	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
السرعة	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥
الرشاقة	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥
الجلد	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥
النسبة ٪	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

٦ - برنامج الإعداد البدنى العام :

وضع البرنامج التالى لتنمية وتحسين الصفات البدنية العامة (كالقوة، المرونة، السرعة، الرشاقة والجلد) للاعبى الجمباز خلال المرحلة الأولى من الخطة التدريبية الأولمبية عام ١٩٩٢.

برنامج تنمية القوة والمرونة والسرعة والرشاقة والجلد للاعبى الجمباز الذين يعدون للاشتراك فى دورة الألعاب الأولمبية عام ١٩٩٦م.

أولاً : أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية الصفات البدنية العامة كالقوة، المرونة، السرعة، الرشاقة والجلد الدورى التنفسى.

ثانياً : طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج:

١ - طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى.

٢ - طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى.

٣ - طريقة التدريب التكرارى باستخدام تنظيم التدريب الدائرى.

ثالثاً : محتويات البرنامج:

يتكون البرنامج من أربع وحدات تدريبية يتم توزيعها على مدار السنة التدريبية وفق واجبات التدريب المحددة لتحسين وتطوير الإعداد البدنى العام وهذه الوحدات هى :

*** الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للأعداد البدنى العام (١) :**

- الهدف :

١ - تنمية وتطوير التحمل (الجلد الدورى التنفسى).

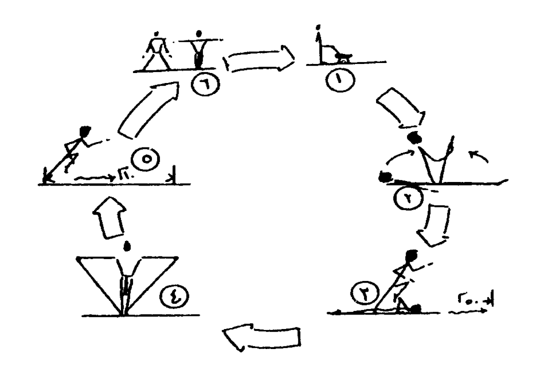
٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة، تحمل القوة.

٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.

٤ - تنمية وتطوير الرشاقة.

- تمرينات الدائرة :

انظر شكل (١٠٣).



شكل (١٠٣)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى العام (١)

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء كل تمرين فى كل محطة.

- فترة الراحة بين المحطات:

تحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى بزمن قدره (٤٥ ثانية).

- عدد تكرار المحطة :

تكرر المحطة (٤ مرات).

- فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر.

- عدد مرات تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة (٥ مرات).

* **الوحدة التدريبية الدائرة الثانية للإعداد البدنى العام (٢) :**

- الهدف :

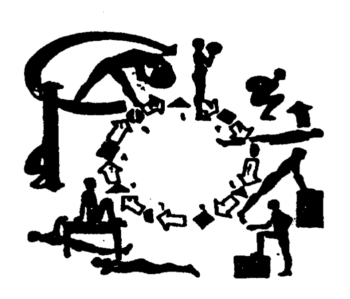
١ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.

٢ - تنمية وتطوير القوة القصوى.

٣ - تنمية وتطوير تحمل السرعة، تحمل القوة.

- تمرينات الدائرة :

- انظر شكل (١٠٤).



شكل (١٠٤)

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للأعداد البدنى العام (٢)

- تحديدجرعة كل تمرين فى كل محطة :

فى كل من التمارين أرقام (١، ٢، ٩) يحمل اللاعب ثقل قدره ٢٠ ٪ من وزن جسمه.

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية لأداء التمرينات فى كل محطة).

– فترة الراحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية كفترة راحة بين المحطات) .

– عدد مرات تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة ٣ مرات .

– فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر .

– توقيت أداء التمرينات فى كل دائرة:

ببطء مع زيادة السرعة .

*** الوحدة التدريبية الدائرة الثالثة للإعداد البدنى العام (٣) :**

– الهدف :

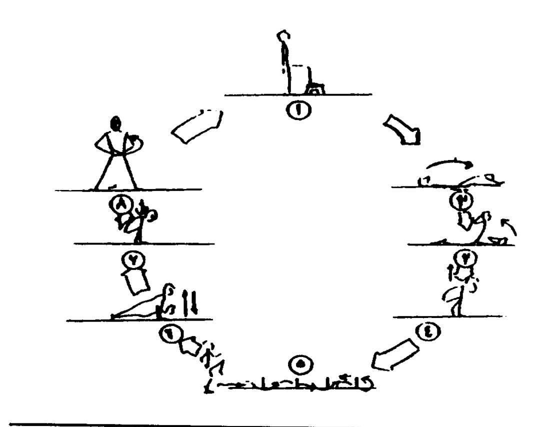
١ – تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدورى التنفسى) .

٢ – تنمية وتطوير تحمل القوة ، تحمل السرعة .

٣ – تنمية وتطوير الرشاقة .

– تمرينات الدائرة :

انظر شكل (١٠٥) .



شكل (١٠٥)
الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى العام (٣)

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة .

يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) لاستمرار أداء التمرين فى كل منطقة .

- فترة الراحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (٤٥ ثانية) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر فى كل محطة .

- عدد مرات تكرار المحطة :

تكرر المحطة (٦ مرات) .

- عدد مرات تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة (٥مرات) .

- فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى .

- توقيت الأداء :

ببطء مع زيادة السرعة .

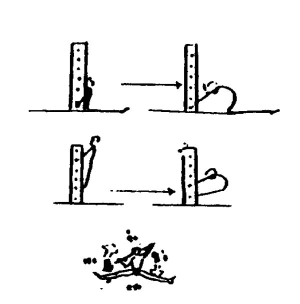
*** الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدنى العام (٤) :**

- الهدف :

تنمية مرونة المفاصل وإطالة العضلات التى تعمل عليها .

- التمرينات :

انظر الشكل (١٠٦) .



شكل (١٠٦)
الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة (الإعداد البدنى العام)

- تحديد جرعة كل تمرين :

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) لاستمرار أداء كل تمرين .

- عدد مرات تكرار كل تمرين :

يكرر كل تمرين (٦ مرات) .

- تحديد فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :

يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين كل مجموعة وأخرى .

٧ - برنامج الإعداد البدنى الخاص :

وضع البرنامج التالى لتنمية وتحسين الصفات البدنية الخاصة (كالقوة، المرونة، السرعة، الرشاقة) للاعبى الجمباز الذين يعدون للاشتراك فى دورة الألعاب الأولمبية عام ١٩٩٦م :

برنامج تنمية القوة العضلية، المرونة، السرعة الرشاقة، الخاصة للاعبى القمة فى الجمباز خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٢م .

أولاً : أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية وتحسين القوة العضلية الخاصة للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء مهارات المرجحات فى الجمباز إلى جانب تنمية السرعة، الرشاقة، والمرونة .

ثانياً : طرق التدريب المستخدمه فى البرنامج :

١ - طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

٢ - طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

٣ - طريقة التدريب التكرارى باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

ثالثاً : محتوى البرنامج :

يحتوى البرنامج على أربع مجموعات لتنمية وتحسين وتطوير صفات الإعداد البدنى الخاص كالقوة والمرونة والسرعة والرشاقة وهذه المجموعات هى :

١ - تمرينات خاصة بتنمية القوة العضلية المناسبة والمطابقة لمتطلبات تعليم مهارات المرجحات على أجهزة الجمباز إلى جانب تنمية الرشاقة .

٢ - تمرينات خاصة مساعدة مختارة لتنمية القوة العضلية وتسمى المجموعات العضلية .

٣ - تمرينات خاصة بتنمية القوة العضلية وتكون مطابقة لتركيب مهارات المرجحات فى الظروف الصعبة على أجهزة الجمباز .

٤ - تمرينات خاصة تسمح بزيادة واتساع مدى المفاصل واستطالة العضلات التى تعمل عليها خلال أداء مهارات المرجحات والمهارات الأكروباتية .

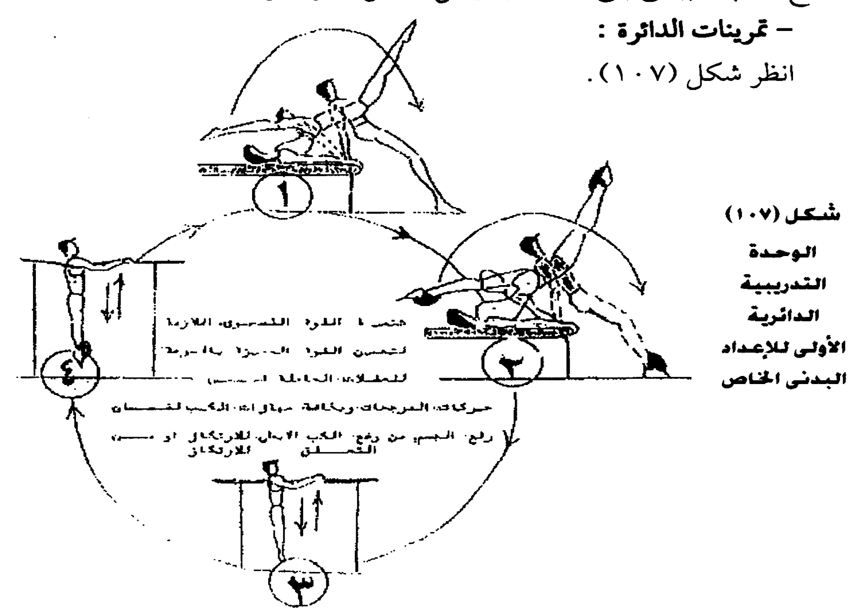
*** الوحدة التدريبية الدائرية الأولى (إعداد بدنى خاص) (١).**

- الهدف :

تنمية القوى القصوى اللازمة لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة فى مهارات المرجحات وبخاصة مهارات الكب لضمان رفع الجسم مع وضع الكب الإبطى إلى الارتكاز أو من التعلق للارتكاز .

- تمرينات الدائرة :

انظر شكل (١٠٧).



شكل (١٠٧) الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى الخاص

- **تحديد فترة دوام التمرين :**

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام للتمرينين (٢، ٤) فى كل من الشهرين (١ ، ٢).

يحدد زمن قدره (١٨ ثانية) كفترة دوام للتمرينين (٢، ٤) فى كل من الشهرين (٣، ٤).

يحدد زمن قدره (٢٢ ثانية) كفترة دوام للتمرينين (٣، ٤) فى كل من الشهرين (٥ ، ٦).

يحدد زمن قدره (٢٢ ثانية) كفترة دوام للتمرينين (٢ ، ٤) فى كل من الشهور من(٧) إلى (١٢).

- **تحديد الثقل الإضافى :**

يحدد ٥٪ من وزن جسم اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرينين (٢ ، ٤).

- **فترة الراحة بين كل محطة وأخرى :**

يحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى قدرها (٩٠ ثانية).

- **عدد مرات تكرار الدائرة :**

يحدد عدد (٣ مرات) تكرار للدائرة.

- **فترة الراحة بين كل دائرة وأخرى :**

يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر.

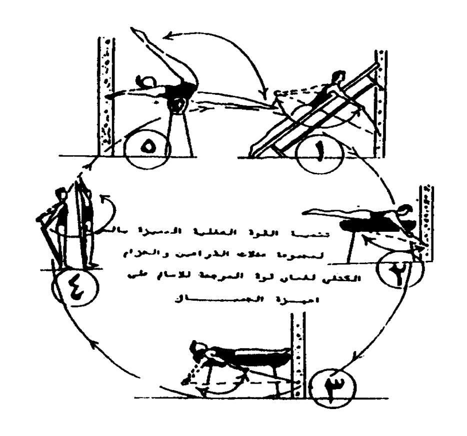
*** الوحدة التدريبية الدائرة الثانية (إعداد بدنى خاص)(٢):**

- **الهدف :**

تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة عضلات الذراعين والحزام الكتفى لضمان سرعة قوة المرجحة للأمام على أجهزة الجمباز إلى جانب تحمل سرعة الأداء.

- **تمرينات الدائرة :**

انظر شكل (١٠٨).



شكل (١٠٨)
الوحدة التدريبية الدائرية الثانية (للإعداد البدنى الخاص)

– تحديد عدد مرات تكرار التمرين فى كل محطة :

يحدد عدد (١٤ مرة لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهور (١ ، ٢ ، ٣) من الفترة الإعدادية الأولى.

يحدد عدد (١٦ مرة) تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهرين (٤ ، ٥) من الفترة الإعدادية الثانية.

يحدد عدد (١٨ مرة) تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهور من (٦) إلى (١٢) خلال المرحلتين الرئيسية والانتقالية.

– تحديد فترة راحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣).

يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهرين (٤ ، ٥).

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى الشهور من (٦) إلى (١٢).

- تحديد عدد مرات تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة (٣ مرات) فى كل من الشهور (١ ، ٢، ٣).

تكرر الدائرة (٤ مرات) فى كل من الشهرين (٤ ، ٥).

تكرر الدائرة (٦ مرات) فى كل من الشهور من (٦) إلى (١٢).

- تحديد فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٥ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى الشهور (١ ، ٢ ، ٣).

يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى الشهرين (٤ ، ٥).

يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور من(٦) إلى (١٢).

- توقيت الأداء :

يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بأقصى سرعة.

*** الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة (إعداد بدنى خاص) (٣):**

- الهدف :

تنمية القوة العضلية القصوى لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة فى مهارات المرجحات وبخاصة فى وضع التعلق إلى جانب تحسين وتطوير صفة الرشاقة.

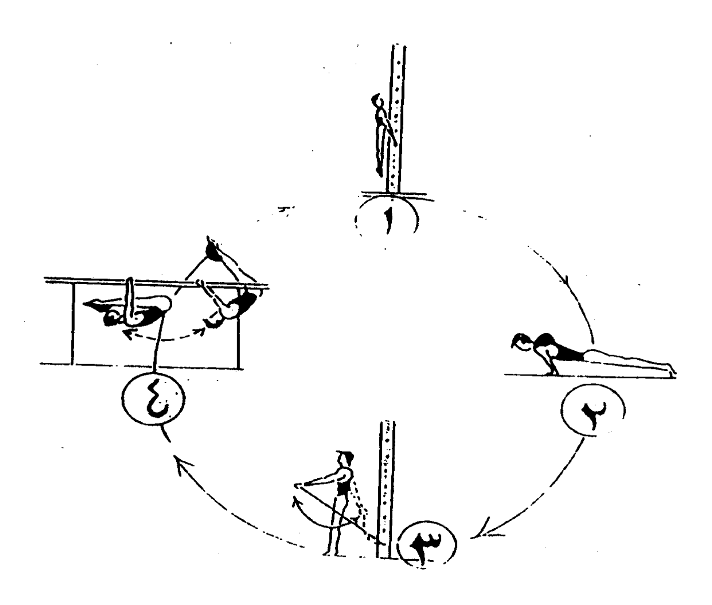
- تمرينات الدائرة :

انظر شكل (١٠٩).

- تحديد الثقل الإضافى:

يحدد نسبة ٥٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرينين (٢ ، ٤) فى كل من الشهرين (١ ، ٢).

يحدد نسبة ٢٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى فى كل من الشهرين(٣ ، ٤).



شكل (١٠٩)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة (للإعداد البدنى الخاص)

يحدد نسبة ٤٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرينين (٢ ، ٤) فى كل من الشهور من (٥) إلى (١٢).

– تحديد فترة دوام التمرين فى كل محطة :

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام لأداء التمرين فى كل محطة .

– فترة الراحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الأول .

يحدد زمن قدره (١٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الثانى .

يحدد زمن قدره (١٤٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الثالث .

يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الرابع .
يحدد زمن قدره (١٠٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الخامس .
يحدد زمن قدره (٩٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهور من السادس حتى الثانى عشر .

- تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة فى الشهر الأول مرة واحدة .
تكرر الدائرة فى الشهر الثانى مرتين .
تكرر الدائرة فى الشهر الثالث ثلاث مرات .
تكرر الدائرة فى الشهر الرابع حتى الشهر الثانى عشر أربع مرات .

- فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٥ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الأول .
يحدد زمن قدره (٤ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثانى .
يحدد زمن قدره (٣ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثالث .
يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة من الشهر الرابع حتى الشهر الثانى عشر .

- توقيت الأداء :

يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بدون أثقال بأقصى سرعة والتمرينات بالأثقال بسرعة .

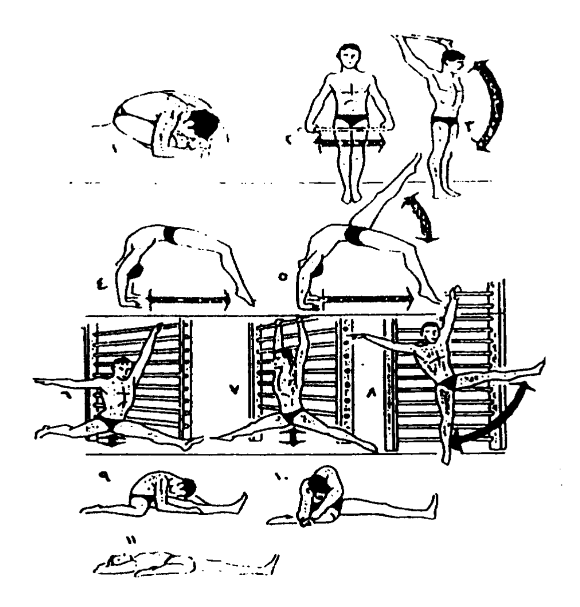
*** الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة (إعداد بدنى خاص) (٤) :**

- الهدف :

تحسن وتطوير مرونة المفاصل واستطالة العضلات العاملة عليها .

- التمرينات :

انظر شكل (١١٠) .



شكل (١١٠)

الدائرة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدنى الخاص

– تحديد فترة دوام التمرين :

– يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة استمرار لأداء التمرين فى كل مجموعة .

– فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :

يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر .

– عدد مرات تكرار كل مجموعة تمرينات :

تكرر مجموعة التمرينات خمس مرات .

– فترة الراحة بين كل مجموعة وأخرى .

يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين كل مجموعة وأخرى .

٨ – برنامج الإعداد المهارى :

يشتمل برنامج الإعداد المهارى على مجموعة من المهارات ذات الصعوبة المختلفة ب. ج . د B. C. D. لإستكمال متطلبات الجمل الاختيارية للاعب على كل جهاز بالإضافة إلى تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م .

١/٨ التمرينات الأرضية Floor Exercises :

٨/ ١/ ١ تحسين أداء المهارات الاختيارية لتحقيق مستوى فوق ٩,٥ درجة على كل جهاز بالنسبة لكل لاعب .

٨/ ١/ ٢ تعليم الدورة الهوائية الخلفية المتكورة المزدوجة (٢) لجميع أعضاء الفريق Double Somersault Tucked .

٨/ ١/ ٣ تعليم الدورة الهوائية الجانبية المتكورة Salto Sideways Tucked .

٨/ ١/ ٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م .

٢/٨ جهاز حصان الحلق Pommle Horse :

٨/ ٢/ ١ تحسين أداء الجملة الاختيارية .

٨/ ٢/ ٢ Double Leg Travel Circles Backward With 1/4 Spindle To Side Support (B).

٨/ ٢/ ٣ Double Rear With III Turn (D) .

٨/ ٢/ ٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤م .

٣/٨ جهاز حصان القفز Vaulting Horse :

٨/ ٣/ ١ Tsukohara Picked With I/I Turn (9. 3 Pts)

٨/ ٣/ ٢ Hand Spring Double Salto Tucked Forward (Roche) (9. 60 Pts).

٨/ ٣/ ٣ تحسين القفزتين الاختياريتين .

٨/ ٣/ ٤ تحسين أداء القفزة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م .

٨/٤ جهاز المتوازيين Parallel Bars :

٨/ ٤/ ١ تعليم الدورة الهوائية الخلفية المتكورة المزدوجة كنهاية (ج).

Double Somersault Tucked As Dismount (C).

٨/ ٤/ ٢ دائرة عظمى خلفية مع ١/ ٢ لفة للوقوف على اليدين (ج).

Gaint Swing Backward With 1/2 Turn To Hand Stand (C).

٨/ ٤/ ٣ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

٨/٥ جهاز الحلق Rings :

٨/ ٥/ ١ تحسين الجملة الاختيارية.

٨/ ٥/ ٢ تعليم الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة المزدوج كنهاية (ج).

Double Salto To Backward Streched As Dismount (C).

٨/ ٥/ ٣ الارتكاز التصالبى والثبات ٢ ثانية (ب) Cross 2 Sec (B).

٨/ ٥/ ٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

٨/٦ جهاز العقلة Horizontal Bar :

٨/ ٦/ ١ تحسين أداء الجملة الاختيارية.

٨/ ٦/ ٢ تعليم الدورة الهوائية الخلفية المزدوجة المتكورة (ب).

Double Salto Backward Tucked As Dismount (B)

٨/ ٦/ ٣ Forward Swing In Hang And Salto Backward Picked With 1/2 Turn To Forward Swing Hand (Glenger) (C).

٨/ ٦/ ٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

جدول (٦)

التوزيع الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

فبراير ٢	مارس ٣	أبريل ٤	مايو ٥	يونيو ٦	يوليو ٧	أغسطس ٨	سبتمبر ٩	أكتوبر ١٠	نوفمبر ١١	ديسمبر ١٢	يناير ١
الفترة الأولى			**الفترة الثانية**		**الفترة الأولى**			**الفترة الثانية**			**٥ أسابيع**
١٢ أسبوع			٨ أسابيع		٨ أسابيع			١٣ أسبوع			
المجموع = ٢١ أسبوع					+ ٣١ أسبوع = ٥٢ أسبوع						
المرحلة الإعدادية					المرحلة الرئيسية					البطولة العربية ١٢/٢٣ ١٩٩٢م	المرحلة الانتقالية

جدول (٧)

النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لزمن التدريب على كل جهاز من أجهزة الجمباز بالنسبة للزمن الكلى خلال خطة التدريب عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

البيان	الحركات الأرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	العقلة	حصان قفز	المجموع
	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪
الزمن	١٤	١٤	٢١	٢١	١٨	١٢	١٠٠

جدول (٨)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الأولى أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام (١٩٩٢م - ١٩٩٣م)

م	الحركات الأكروباتية	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤
٥	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣
٦	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢

جدول (٩)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الثانية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام (١٩٩٢م - ١٩٩٣م)

م	الحركات الأكروباتية	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١
٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٥	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤
٦	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣

جدول (١٠)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الأولى
مرحلة المسابقات الرئيسية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٥	٦	١	٢	٣	٤
٢	٤	٥	٦	١	٢	٣
٣	٣	٤	٥	٦	١	٢
٤	٢	٣	٤	٥	٦	١
٥	١	٢	٣	٤	٥	٦
٦	٦	١	٢	٣	٤	٥

جدول (١١)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الثانية
مرحلة المسابقات الرئيسية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٦	١	٢	٣	٤	٥
٢	٥	٦	١	٢	٣	٤
٣	٤	٥	٦	١	٢	٣
٤	٣	٤	٥	٦	١	٢
٥	٢	٣	٤	٥	٦	١
٦	١	٢	٣	٤	٥	٦

جدول (١٤)

التوزيع الزمنى للعمل على أجهزة الجمباز أسبوعياً خلال الفترة الإعدادية الأولى من المرحلة الإعدادية الخطة التدريبية خلال عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	أيام التدريب	الإعــداد البدنى		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عــام	خــاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٢٨,٨	٤٣,٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٨٠
٢	الأحـــد	٢٨,٨	٤٣,٢	١٥,١٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٨٠
٣	الأثنين	٢٨,٨	٤٣,٢	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	١٨٠
٤	الثلاثـاء	٢٨,٨	٤٣,٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	٢٢,٦٨	١٨٠
٥	الأربعـاء	٢٨,٨	٤٣,٢	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٩,٤٤	١٨٠
٦	الخميس	٢٨,٨	٤٣,٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٨٠
	المجمـــوع	١٧٢,٨	٢٥٩,٢	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨٠

جدول (١٣)

التوزيع الزمنى للعمل على أجهزة الجمباز أسبوعياً خلال الفترة الثانية من الفترة الإعدادية خلال خطة التدريب عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	أيام التدريب	الإعداد التدريب		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عام	خاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٠٠	٥٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٤٦	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٨٠
٢	الأحد	٠٠	٥٤	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٦,٤٨	٢٦,٤٦	١٨٠
٣	الأثنين	٠٠	٥٤	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٦,٤٦	١٨٠
٤	الثلاثاء	٠٠	٥٤	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	١٨٠
٥	الأربعاء	٠٠	٥٤	٢٢,٦٨	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	١٨٠
٦	الخميس	٠٠	٥٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٨٠
	المجموع	٠٠	٣٢٤	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٠٨٠

جدول (١٤)

التوزيع الزمنى للعمل على أجهزة الجمباز أسبوعياً خلال الشهرين ٦، ٧
من الفترة الرئيسية (فترة المنافسات) خلال الخطة التدريبية عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	أيام التدريب	الإعداد البدنى		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عام	خاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٠٠	٣٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	١٨٠
٢	الأحـد	٠٠	٣٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	١٨٠
٣	الأثنين	٠٠	٣٦	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٢,٩٢	٣٠,٢٤	١٨٠
٤	الثلاثـاء	٠٠	٣٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	١٨٠
٥	الأربعـاء	٠٠	٣٦	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	١٨٠
٦	الخميس	٠٠	٣٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	١٨٠
	المجمـوع	٠٠	٢١٦	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٠٨٠

جدول (١٥)

التوزيع الزمنى للعمل على أجهزة الجمباز أسبوعياً خلال الشهور

من (٨) إلى (١١) من فترة المنافسات خلال خطة التدريب عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	أيام التدريب	الإعداد البدنى		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عام	خاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٠٠	٢٧	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢١,٤٢	١٨٠
٢	الأحـــد	٠٠	٢٧	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	٣٢,١٣	١٨٠
٣	الاثنين	٠٠	٢٧	٣٢,١٣	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	١٨٠
٤	الثلاثـــاء	٠٠	٢٧	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	١٨٠
٥	الأربعـــاء	٠٠	٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	١٨٠
٦	الخميس	٠٠	٣٦	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨٠
	المجمـــوع	٠٠	١٦٢	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٠٨٠

جدول (١٦)

التوزيع الزمنى لخطة تدريب الفريق القومى عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

الأسبوع / الشهر	الأول	الثانى	الثالث	الرابع
١	تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة * الإعداد المهارى * الحركات الأكروباتية : تعليم المهارة ٤-١-٣ (م). * تحسين أداء الجملة الإختيارية على أجهزة العقلة، المتوازين. ح قفز، ح حلق، الحلق	الإعداد البدنى ويشمل تنمية عناصر * الإعداد المهارى: * عقلة : تعليم المهارة ٤-٦-٢ (ب). * تحسين أداء الجملة الإختيارية على المتوازين، ح القفز، ح الحلق، وتحسين أداء المهارة ٤-١-٢ فى الحركات الأكروباتية	اللياقة البدنية العامة والخاصة * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على ح قفز، ح حلق، الحركات الأكروباتية، العقلة * متوازيين : تعليم المهارة ٤-٤-١ (ج).	مع التركيز على المرونة والقوة * الإعداد المهارى: * ح قفز : تعليم القفزة ٤ - ٣ - ١ (٩,٣٠ نقطة). * تحسين أداء الجملة الإختيارية على ح حلق،الحركات،الإكروباتية، العقلة،الحلق. * تحسين أداء المهارة. ٤ - ٤ -١ (ج) على المتوازين
٢	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية * الإعداد المهارى : * ح حلق: تعليم المهارة. ٤-٢-٢ (ب). * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة. * تحسين أداء القفزة ٤-٣-١ (٩,٣٠ نقطة)	عناصر اللياقة البدنية العامة * الإعداد المهارى: * حلق : تعليم المهارة ٤-٥-٢ (ج). * تحسين الأداء على الجملة الإختيارية على الحركات الأرضية، المتوازين، ح قفز. * تحسين أداء المهارة ٤-٣-٢ على ح حلق	والخاصة مع التركيز * الإعداد المهارى : * العقلة : تعليم المهارة. ٤--٦-٣ (ج) * تحسين أداء الجملة الإختيارية على الحركات الأرضية، ح قفز، متوازيين، ح حلق،حلق: تحسين الأداء المهارى ٤-٥-٢ج)	على عنصرى السرعة والرشاقة * الإعداد المهارى : * حركات أرضية : تعليم المهارة ٤-١-٣ تحديد المستوى المهارى
٣	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية * الإعداد المهارى : * متوازيين : تعليم المهارى ٤-٣-٢ (د). * تحسين أداء الجملة الإختيارية على ح قفز، ح حلق، حلق، عقلة. حركات أرضية، تحسين الأداء ٤-١-٣.	عناصر اللياقة البدنية العامة * الإعداد المهارى: *ح قفز :تعليم القفزة ٤-٣-٢(٦٠ ,٩نقطة). * تحسين أداء الجملة الإختيارية على ح حلق، حلق، عقلة، حركات أرضية. * تحسين الأداء المهارة ٤ - ٣ - ٢ (د) على المتوازين	والخاصة مع التركيز * الإعداد المهارى: * ح حلق: تعليم المهارة ٤-٢-٣ (د) * تحسين أداء الجملة الإختيارية على الحلق، العقلة، الحركات الأرضية، المتوازين. * تحسين أداء المهارة ٤-٣-٢ على ح قفز	على عنصرى القوة والجلد * الإعداد المهارى * حلق : تعليم المهارة ٤-٥-٣ (ب) * تحسين مستوى أداء الجملة الإختيارية على العقلة، الحركات الأرضية المتوازين ح قفز. * تحسين الأداء المهارى ٤-٢-٣ حلى ح حلق
٤	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العام القادمة على الأجهزة العقلة، المتوازين، ح قفز، ح حلق، الحركات الأرضية، الحلق	عناصر اللياقة البدنية العامة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على أجهزة المتوازين، ح قفز، ح حلق. * تحسين أداء الجملة الإختيارية فى الحركات الأرضية، الحلق	والخاصة مع التركيز * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على أجهزة الحركات الأرضية، الحلق، العقلة. * تحسين أداء الجملة الإجبارية على أجهزة المتوازين، ح حلق	على عنصرى السرعة والرشاقة * الإعداد المهارى : تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة (أرضى، ح حلق، متوازيين، حلق، ح قفز، عقلة).

جدول (١٧)

تابع التوزيع الزمنى لخطة تدريب الفريق القومى عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

الأسبوع / الشهر	الأول	الثانى	الثالث	الرابع
٥	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة			
	* الإعداد المهارى. * تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٣ على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٣م على جميع الأجهزة.	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة
٦	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة			
	* * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية
٧	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الرشاقة			
	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية
٨	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر السرعة			
	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الأجهزة مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الأجهزة

جدول (١٨)

تابع التوزيع الزمنى لخطة تدريب الفريق القومى عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

الأسبوع / الشهر	الأول	الثانـــى	الثـــالـــث	الرابـــع
٩	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الجلد			
	* الإعداد المهارى. * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية
١٠	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة			
	* * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة مسابقة تجريبية فى الجمل الإجبارية والإختيارية	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة
١١	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الرشاقة			
	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة مسابقة تجريبية فى الجمل الإجبارية والإختيارية	* الإعداد المهارى مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى للإستعداد للأشتراك فى البطولة العربية الإشتراك فى البطولة العربية
١٢	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة والمرونة			
	* الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة.	* الإعداد المهارى * سباحة. * عدو.	* الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة. * عدو.	* الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة. * عدو.

جدول (١٩)

البرنامج التفصيلى للشهر (١) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات		الأسبوع الأول (١)		الأسبوع الثانى (٢)		الأسبوع الثالث (٣)		الأسبوع الرابع (٤)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة * الإعداد المهارى : * الحركات الأكروباتية: تعليم المهارة ٤-١-٢ (م). * عقلة، متوازين، ح قفز، ح حلق، حلق. * حركات أرضية : تحسين أداء الجملة الإختيارية.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة * الإعداد المهارى: * عقلة : تعليم المهارة ٤-٦-٢ (ب). * متوازين، ح قفز، ح حلق، تحسين أداء الجملة الإختيارية. * حركات أرضية: تحسين أداء المهارة ٤-١-٢		* الإعداد المهارى : *ح قفز: تعليم القفزة٤-٣-٢ * ح قفز، ح حلق، حركات أرضية، تحسين الجملة الإختيارية. * عقلة : تحسين أداء المهارة ٤-٢-٦ (ب)		* الإعداد المممهارى : * ح قفز : تعليم. القفز ٤-٣-٢ (٩,٣٠) نقطة * ح حلق، حلق، عقلة، حركات أرضية، تحسين الجملة الإختيارية. * متوازين : تحسين أداء المهارة ٤- ٤- ١		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		عقل حائط
* حمل التدريب		م/ع/خ/م/ع/خ		م/ع/خ/م/ع/خ		م/ع/خ/م/ع/خ		م/ع/خ/م/ع/خ		٨/٨/٨		عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٣ساعة		مقعد سويدى
العام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ساعة		عدد (٢)
الخاص		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ساعة		أحبال مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية الخاصة	الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عدد (٨)
	القوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	المرونة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	الأثقال
	الجلد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	٢/١ ك
	الرشاقة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٦ ق	١٣٢,٣ق	عدد (٨)
	السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٦ ق	١٣٢,٣ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		عدد (٨)

م = متوسط ، ع = عالى ، خ = خفيف

جدول (٢٠)
البرنامج التفصيلى للشهر (٢) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات	الأسبوع الأول (٥)		الأسبوع الثانى (٦)		الأسبوع الثالث (٧)		الأسبوع الرابع (٨)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج	تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى السرعة والرشاقة						٤ أسابيع		
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز	* الإعداد المهارى : * ح حلق: تعليم المهارة ٤-٢-٢ (ب). * تحسين أداء الجملة الإختيارية على باقى الأجهزة		* الإعداد المهارى: * حلق : تعليم المهارة ٤-٥-٣ (ب) * عقلة، حركات أرضية، متوازين، ح قفز، تحسين أداء الجملة الإختيارية. * ح قفز : تحسين أداء المهارة ٤-٢-٢		* الإعداد المهارى : * العقلة : تعليم المهارة ٤-٦-٣ (ج) * ح قفز، ح حلق، متوازين، حركات أرضية، تحسين الجملة الإختيارية * حلق : تحسين أداء المهارة ٤-٥-٢ (ب)		* الإعداد الممهارى : * حركات أرضية : تعليم المهارة ٤-١-٣ تحديد المستوى المهارى				
* عدد فترات التدريب	٦		٦		٦		٦		٢٤		عقل حائط عدد (٢)
* حمل التدريب	م/ع/خ/م/ع/خ		م/ع/خ/م/ع/خ		م/ع/خ/م/ع/خ		م/ع/خ/م/ع/خ		٨/٨/٨		
* إجمالى ساعات التدريب	١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى	٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٣ساعة		مقعد سويدى عدد (٢)
العـــام	١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ساعة		
الخـــاص	٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية: الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	أحبال مطاطة عدد (٨)
القـوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
المرونـة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	الأثقال
الجلـد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	٢/١ ك
الرشاقـة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٦ ق	١٣٢,٣ق	عدد (٨)
السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٦ ق	١٣٢,٣ق	
المخصص منها للإعداد المهارى	١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى	....		....		....		....		....		عدد (٨)

جدول (٢١)

البرنامج التفصيلي للشهر (٣) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات		الأسبوع الأول (٩)		الأسبوع الثاني (١٠)		الأسبوع الثالث (١١)		الأسبوع الرابع (١٢)		الإجمالي		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة * متوازيين : تعليم المهارة ٤-٤-٢ (د) * ح قفز، ح حلق، حلق، عقلة، تحسين أدا الإختيارى. * حركات أرضية: تحسين أداء المهارة ٤-١-٣		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة * الإعداد المهارى: * حصان قفز: تعليم القفزة ٤-٣-٢ (٩,٦٠ نقطة). * ح حلق، حلق، عقلة، حركات أرضية: تحسين الإختبارية. * متوازيين: تحسين المهارة ٤-٤-٢		* الإعداد المهارى : * ح حلق، تعليم المهارة ٤-٢-٣ (د) * حلق، عقلة، متوازيين، حركات أرضية، تحسين الجملة الأختيارية * ح قفز : تحسين أداء المهارة ٤-٣-٢		* الإعداد الممهارى : * حلق : تعليم المهارة ٤-٥-٣ (ب). * عقلة، حركات أرضية، متوازيين، ح قفز، تحسين الجملة الإختيارية. * ح حلق: تحسين أداء المهارة ٤-٢-٣		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢) مقعد سويدى عدد (٢) أحبال مطاطة عدد (٨) الأثقال ٢/١ ك عدد (٨) ١ ك عدد (٨)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/خ/م/ع/خ		م/ع/خ/م/ع/خ		م/ع/خ/م/ع/خ		م/ع/خ/م/ع/خ		٨/٨/٨		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٣ ساعة		
العام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ ساعة		
الخاص		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ ساعة		
الزمن المخصص للعناصر الحساسة	الإعداد البدنى		خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
	القوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	المرونة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	الجلد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	الرشاقة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٦ ق	١٣٢,٣ق	
	السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٦ ق	١٣٢,٣ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		

جدول (٢٢)
البرنامج التفصيلي للشهر (٤) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات	الأسبوع الأول (١٣)	الأسبوع الثاني (١٤)	الأسبوع الثالث (١٥)	الأسبوع الرابع (١٦)	الإجمالي	الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٣م على الأجهزة العقلية ، المتوازيين، ح قفز، ح حلق، الحركات الأرضية.	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الأختيارية على أجهزة الحركات الأرضية، الحلق، العقلة. تحسين أداء الجملة الإجبارية على أجهزة الحركات الأرضية الحلق. العقلة.	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على أجهزة الحركات الأرضية، الحلق، العقلة. * تحسين أداء الجملة الإجبارية على الأجهزة المتوازيين، ح القفز، ح حلق	* الإعداد الممهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة (أرض، ح حلق، ح قفز، متوازيين، حلق، عقلة).	٤ أسابيع	
* عدد فترات التدريب	٦	٦	٦	٦	٢٤	عقل حائط
* حمل التدريب	م/ع/خ/م/ع/خ	م/ع/خ/م/ع/خ	م/ع/خ/م/ع/خ	١٦/٨٦	١٦/٨	عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	٧٣ ساعة	
* المخصص منها للإعداد البدنى	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٢٢,٩٣ساعة	مقعد سويدى عدد (٢)
العـام	....	....	....	....	....	
الخـاص	٤,٤١ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٢٢,٩٢ ساعة	أحبال مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية: الإعداد البدنى	خـاص /	خـاص / عـام	خـاص / عـام	خـاص / عـام	خاص / عـام	عدد (٨)
القـوة	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٢٧٤,٦٤ ق / ...	
المرونـة	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٢٧٤,٦٤ ق / ...	الأثقال
الجلـد	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٢٧٤,٦٤ ق / ...	٢/١ ك
الرشاقـة	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٢٧٤,٦٤ ق / ...	عدد (٨)
السرعة	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٦٨,٦٦ ق / ...	٤٩,٠٨ ق / ...	
المخصص منها للإعداد المهارى	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	٤٩,٠٨ ساعة	١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى	....	....	....	....	....	عدد (٨)

جدول (٢٣)

البرنامج التفصيلي للشهر (٥) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات	الأسبوع الأول (١٧)		الأسبوع الثاني (١٨)		الأسبوع الثالث (١٩)		الأسبوع الرابع (٢٠)		الإجمالي		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * اكتساب مهارات جديدة في الجمباز	* الإعداد المهاري: * تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٣ على جميع الأجهزة.		* الإعداد البدني : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة * الإعداد المهاري: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة عام ١٩٩٠ على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب	٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب	م/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع		١٦/٨		مقعد سويدى عدد (٢)
* إجمالي ساعات التدريب	١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدني	٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العام	....		....		....		....		....		
الخاص	٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة عدد (٨)
الزمن المخصص للعناصر البدنية - الإعداد البدني	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	٢/١ ك
الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهاري	١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططي	....		....		....		....		....		عدد (٨)

جدول (٢٤)
البرنامج التفصيلى للشهر (٦) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * اكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة عام ١٩٩٠ على جميع الأجهزة الجمباز.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة. مسابقة تدريبية فى الجملة الإجبارية		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد سويدى عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		
العام		....		....		....		....		....		
الخاص		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة عدد (٨)
الزمن المخصص للعناصر البدنية	الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
	القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال ١/٢ ك عدد (٨)
	الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		عدد (٨)

جدول (٢٥)

البرنامج التفصيلي للشهر (٧) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالي		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز. * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الرشاقة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الأختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة. * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة. مسابقة تدريبية فى الجملة الإجبارية		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد سويدى عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العام		....		....		....		....		....		
الخاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة عدد (٨)
الزمن المخصص للعناصر البدنية	الإعداد البدنى		خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
	القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال ١/٢ ك عدد (٨)
	الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك عدد (٨)
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		

جدول (٢١)
البرنامج التفصيلى للشهر (٨) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجهاز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الرشاقة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الأختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة. مسابقة تدريبية فى الجملة الإجبارية		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العام		....		....		....		....		....		
الخاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية	الإعداد البدنى	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	عدد (٨)
	القوة	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	...	
	المرونة	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	...	الأثقال
	الجلد	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	...	١/٢ ك
	الرشاقة	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	...	عدد (٨)
	السرعة	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	...	
المخصص منها للإعداد المهارى		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		٠,٦١		٠,٦١		٠,٦١		٠,٦١		٢,٤٤ ساعة		عدد (٨)

جدول (٢٧)

البرنامج التفصيلى للشهر (٩) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختبارية على جميع الأجهزة. مسابقة تدريبية فى الجمل الإجبارية والاختيارية		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الجلد * الإعداد المهارى: * تحسين الجملة الأختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة. مسابقة تدريبية في الجملة الاختيارية		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢) مقعد سويدى عدد (٢) أحبال مطاطة عدد (٨) الأثقال ١/٢ ك عدد (٨) ١ ك عدد (٨)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العـــام		....		....		....		....		....		
الخـــاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية	الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	
	القـوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الجلـد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		
المخصص منها للإعداد الخططى		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		

جدول (٢٨)
البرنامج التفصيلى للشهر (١٠) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات		الأسبوع الأول	الأسبوع الثانى	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الإجمالى	الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختبارية على جميع الأجهزة.	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة * الإعداد المهارى: * تحسين الجملة الأختيارية على جميع الأجهزة. مسابقة تدريبية فى الجمل الإجبارية والإختيارية	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة.	٤ أسابيع	عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦	٦	٦	٦	٢٤	
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع	م/ع/ع/م/ع/ع	م/ع/ع/م/ع/ع	م/ع/ع/م/ع/ع	١٦/٨	مقعد سويدى
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	٧٣ ساعة	عدد (٢)
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٢٢,٩٢ساعة	
العام		....	....	....	....	....	أحبال
الخاص		٥,٧٣ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٢٢,٩٢ ساعة	مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية	الإعداد البدنى	عام / خاص	عام / خاص	عام / خاص	عام / خاص	عام / خاص	عدد (٨)
	القوة	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونة	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
	الجلد	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٢٧٤,٦٤ ق	١/٢ ك
	الرشاقة	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	السرعة	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٦٨,٦٦ ق	... / ٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١١,٦٦ ساعة	١١,٦٦ ساعة	١١,٦٦ ساعة	١١,٦٦ ساعة	٤٦,٦٤ ساعة	١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		٠,٦١ ساعة	٠,٦١ ساعة	٠,٦١ ساعة	٠,٦١ ساعة	٢,٤٤ ساعة	عدد (٨)

جدول (٢٩)

البرنامج التفصيلى للشهر (١١) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات	الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختبارية على جميع الأجهزة. مسابقة تجريبية فى الجمل الإجبارية والإختيارية		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة * الإعداد المهارى: * تحسين الجملة الأختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * الأستعداد للإشتراك فى البطولة العربية. الأشتراك فى البطولة العربية ١٩٩٢م		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب	٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب	م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب	١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى	٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العام	....		....		....		....		....		
الخاص	٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال
الزمن المخصص للعناصر البدنية — الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	مطاطة
القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	٢/١ ك
السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
المخصص منها للإعداد المهارى	١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى	٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		عدد (٨)

جدول (٣٠)
البرنامج التفصيلى للشهر (١٢) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * الإعداد المهارى : * كرة السلة. * سباحة .		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة * الإعداد المهارى: * كرة السلة. * سباحة.		* الإعداد المهارى : * كرة السلة. * سباحة . * عدو		* الإعداد الممهارى : * كرة سلة. * سباحة . * عدو .		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العام		....		....		....		....		....		
الخاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية	الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عدد (٨)
	القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
	الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	٢/١ ك
	الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		...		...		...		...		...		عدد (٨)

جدول (٣١)
الخطة الزمنية للتقويم الدورى والمسابقات التجريبية

البيان / مرحلة التقويم	مراحل خطة التدريب		الأسبوع	المدة بالساعة	الغرض من التقويم
(١)	الإعدادية	الفترة الأولى	(١)	٢	تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة
(٢)			(٨)	٢	تحديد مستوى اللياقة المهارية
(٣)		الفترة الثانية	(٢٠)	٢	تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة
(٤)			(٢٤)	٢	تحديد مستوى اللياقة المهارية
(٥)	الرئيسية	الفترة الأولى	(٢٨)	٤	مسابقة ج
(٦)			(٣٠)	٤	مسابقة ج
(٧)			(٣٣)	٤	مسابقة ج
(٨)			(٣٦)	٤	مسابقة ج
(٩)		الفترة الثانية	(٣٨)	٤	مسابقة ج . خ
(١٠)			(٤٢)	٤	مسابقة ج . خ
(١١)			(٤٣)	٤	مسابقة ج . خ
(١٢)			(٤٤)	٤	البطولة العربية ١٩٩٢ م

بطاقة تسجيل العادات اليومية

اسم اللاعب : المستوى :

العمر التدريبى: الوظيفة الحالية:

العنوان : ______________ التليفون : ______________

المدرب

جدول (٣٢)

بطاقة تسجيل العادات اليومية للاعب خلال شهر . . . .

خلال المرحلة . . . . من خطة التدريب عام ١٩٩٢ - ١٩٩٣

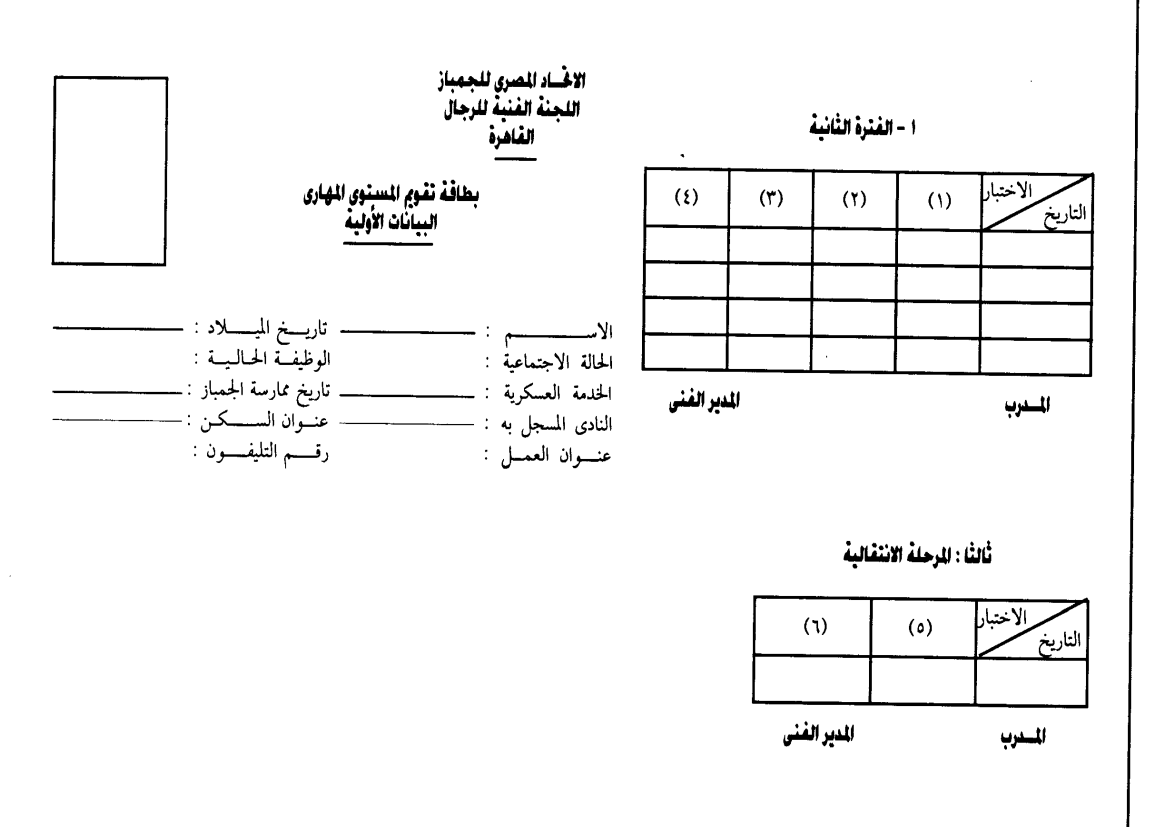
مسلسل	الأسبوع	اليوم	عدد ساعات النوم	عدد ساعات العمل	عدد ساعات الاستذكار	عدد الوجبات الغذائية	الشهية	الوجبات الغذائية الزائدة	وظائف الأجهزة الحيوية	أنشطة وقت الفراغ	التاريخ المرضي
		السبت									
		الأحـد									
		الأثنين									
		الثلاثاء									
		الأربعاء									
		الخميس									
		الجمعة									
		السبت									
		الأحـد									
		الأثنين									
		الثلاثاء									
		الأربعاء									
		الخميس									
		الجمعة									

جدول (٣٣)

بطاقة تسجيل درجات اللاعبين فى الاختبارات البدنية الخاصة

خلال السنة التدريبية ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	اسم اللاعب ثلاثي	الاختبار الأول					الاختبار الثانى						الاختبار الثالث					الاختبار الرابع			مجموع الدرجات فى الاختبار	التقدير النهائي لمستوى اللياقة البدنية	كفاءة اللاعب	ملاحظات
		صفة المرونة					صفة القوة						صفة المهارة					الجلد						
		١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥	٦	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣				



الاتحاد المصري للجمباز
اللجنة الفنية للرجال
القاهرة

بطاقة تقويم المستوى المهارى
البيانات الأولية

الاســـــم : ____________ تاريــخ الميــــلاد : ____________
الحالة الاجتماعية : الوظيفــة الحـاليــة :
الخدمة العسكرية : ____________ تاريخ ممارسة الجمباز : ____________
النادى المسجل به : ____________ عنــوان الســـكــن : ____________
عنــوان العمــل : رقـــم التليفـــون :

١ - الفترة الثانية

الاختبار / التاريخ	(١)	(٢)	(٣)	(٤)

المــدرب **المدير الفنى**

ثالثا : المرحلة الانتقالية

الاختبار / التاريخ	(٥)	(٦)

المــدرب **المدير الفنى**

إختبـــارات المستـــوى

أوولاً : - المرحلة الإعدادية

١ - الفترة الأولى

الاختبار / التاريخ	(١)	(٢)

المـــدرب المدير الفنى

٢ - الفترة الثانية

المسابقة / التاريخ	(٣)	(٤)

ثانياً : - المرحلة الرئيسية

١ - الفترة الأولى

الاختبار / التاريخ				

جدول (٣٤)

استمارة تقويم التوزيع الزمنى لعمل التدريب خلال

مراحل خطة التدريب السنوية للجمباز (١٩٩٢ - ١٩٩٣)

محتويات الخطة	مراحل خطة التدريب																									
	المرحلة الإعدادية										المرحلة الرئيسية												المرحلة الانتقالية		الإجمالى	
	الفترة الأولى						الفترة الثانية				الفترة الأولى						الفترة الثانية									
الشهر	٢		٣		٤		٥		٦		٧		٨		٩		١٠		١١		١٢		١			
	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم	ما في الخطة	ما تم
١ - عدد المسابقات											١		١		١		١		٢		٣				٩	
٢ - إجمالى عدد فترات التدريب أ - مجمل حمل التدريب عالى ب - مجمل حمل التدريب متوسط جـ- مجمل حمل التدريب خفيف	٢٤ ٨ ٨ ٨		٢٤ ٨ ٨ ٨		٢٤ ٨ ٨ ٨		٢٤ ١٦ ٨ –		٢٤ ١٦ ٨ –		٢٤ ١٦ ٨ –		٢٤ ١٦ ٨ –		٢٤ ١٦ ٨ –		٢٤ ١٦ ٨ –		٢٤ ١٦ ٨ –		٢٤ ١٦ ٨ –		٢٤ ٨ ١٦ –		٢٨٨ ١٦٠ ١٠٤ ٢٤	
٣ - عدد أيام التدريب	٢٤		٢٤		٢٤		٢٤		٢٤		٢٤		٢٤		٢٤		٢٤		٢٤		٢٤		٢٤		٢٨٨	
٤ - إجمالى زمن التدريب أ - مجمل حمل تدريب عالى ب - مجمل حمل تدريب متوسط جـ- مجمل حمل تدريب خفيف	٧٢ ٢٤ ٢٤ ٢٤		٧٢ ٢٤ ٢٤ ٢٤		٧٢ ٢٤ ٢٤ ٢٤		٧٢ ٤٨ ٢٤ –		٧٢ ٤٨ ٢٤ –		٧٢ ٤٨ ٢٤ –		٧٢ ٤٨ ٢٤ –		٧٢ ٤٨ ٢٤ –		٧٢ ٤٨ ٢٤ –		٧٢ ٤٨ ٢٤ –		٧٢ ٤٨ ٢٤ –		٧٢ ٢٤ ٤٨ –		٨٦٤ ٤٨٠ ٣١٢ ٧٢	
٥ - زمن التدريب الأضافى																										
زمن التدريب المخصص للتدريب ١ - الإعداد البدنى * عـام. * خاص. الإعداد المهارى	٧٢ ٢٢,٩٢ ٥,٢٨ ١٧,٦٤ ٤٩,٠٨		٧٢ ٢٢,٩٢ ٥,٢٨ ١٧,٦٤ ٤٩,٠٨		٧٢ ٢٢,٩٢ ٢٢,٩٢ ٤٩,٠٨		٧٢ ٢٢,٩٢ ٢٢,٩٢ ٤٩,٠٨		٧٢ ٢٢,٩٢ ٢٢,٩٢ ٤٩,٠٨		٧٢ ٢٢,٩٢ ٢٢,٩٢ - ٤٩,٠٨		٧٢ ٢٢,٩٢ ٢٢,٩٢ - ٤٩,٠٨		٧٢ ٢٢,٩٢ ٢٢,٩٢ - ٤٩,٠٨		٧٢ ٢٢,٩٢ ٢٢,٩٢ - ٤٩,٠٨		٧٢ ٢٢,٩٢ ٢٢,٩٢ - ٤٩,٠٨		٧٣ ٢٢,٩٢ - ٢٢,٩٢ ٤٩,٠٨		٧٢ ٢٢,٩٢ ٥,٢٨ ١٧,٦٤ ٤٩,٠٨		٨٦٤ ٢٧٥,٤٠ ١٥,٨٢ ٢٥٦,٥٠ ٥٨٨,٩٦	

٨/ ٣/ ٣/ ٦/ ٢ خطة تنفيذ المرحلة الثانية (١٩٩٣م- ١٩٩٤م) :

أ - الهدف الإجرائى :

١ - الاشتراك فى بطولة العالم عام ١٩٩٣م.

ب - واجبات التدريب :

١ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الحركية الاختيارية على جميع الأجهزة.

٢ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الإجبارية الخاصة ببطولة العالم عام ١٩٩٤ على جميع الأجهزة.

٨/ ٣/ ٣/ ٦/ ٢/ ١ برنامج خطة تنفيذ المرحلة الثانية:

تشتمل خطة تنفيذ المرحلة الثانية على ما يلى:

- تنفيذ برنامج الخطة التدريبية السنوية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ ويشتمل على:

١ - النواحى النظرية فى الخطة التدريبية السنوية عام ١٩٩٣-١٩٩٤ جدول(٣٥).

٢ - النواحى العلمية فى الخطة التدريبية السنوية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ جدول(٣٦).

٣ - حمل التدريب جدول (٣٧).

٤ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على محتويات الخطة (إعداد بدنى، إعداد مهارى، إعداد خططى) لعام ١٩٩٣-١٩٩٤ جدول (٣٨).

٥ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على صفات الإعداد البدنى خلال الخطة التدريبية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ جدول (٣٩).

٦ - التوزيع الزمنى لبرنامج الإعداد البدنى العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ جدول (٤٠).

٧ - برنامج الإعداد البدنى العام.

٨ - برنامج الإعداد البدنى الخاص.

٩ - برنامج الإعداد المهارى.

١٠ - خطة التقويم.

تنفيذ برنامج الخطة التدريبية السنوية
عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤

جدول (٣٥)
النواحى النظرية فى الخطة التدريبية السنوية
لعـام ١٩٩٣ م

م	البيـــان	عدد الأيـــام	عدد الساعات
١	فكرة مبسطة عن تصنيف حركات الجمباز	٤	٤
٢	تنمية الإعداد البدنى	٤	٤
٣	الأهمية المتعدية بالنسبة للتدريب	٤	٤

جدول (٣٦)
النواحى العملية فى الخطة التدريبية
لعام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ م

م	البيـــان		عدد الساعات
١	عدد المسابقات	٨	٢٤
٢	عدد فترات التدريب الإجمالية	٢٠٤	٩١٢
٣	عدد أيام الراحة	٤٨	٠٠٠
		٢٠٦	٩٣٦

جدول (٣٧)
حمـل التـدريـب

م	البيـــان	عدد الأيـــام		عدد الساعات
١	خفيـف	٣٤	٣٤	١٠٢
٢	متـوسط	١١٣	١٢٦	٣٢٩
٣	عالـى	١٦٥	٤٩٥	٤٩٥
		٣١٢	٧٥٥	٩٣٦

جدول (٣٨)
النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مستويات الخطة السنوية
إعداد بدنى - (إعداد مهارى - إعداد خططى) لعام ١٩٩٣ م - ١٩٩٤م

المحتويات		الشهر											
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
		٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪
الإعداد	البدنى	٤٠	٤٠	٤٠	٣٠	٣٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	١٠	١٠	٤٠
	العام	٤٠	٤٠	٤٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٤٠
	الخاص	٦٠	٦٠	٦٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٦٠
	المهارى	٦٠	٦٠	٦٠	٧٠	٧٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٥	٨٥	٦٠
	الخططى	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٥	٥	٥	٠٠
النسبة ٪		١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

جدول (٣٩)
النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على عناصر اللياقة البدنية خلال الخطة التدريبية السنوية لعام ١٩٩٣ م - ١٩٩٤م

المحتويات	الشهر											
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪
القوة	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٠	٣٠	٢٠	٤٠	٣٠	٢٠	٤٠
المرونة	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٣٠	٢٠	٢٠	٣٠	٤٠	٢٠	٣٠
السرعة	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٠	٢٠	٢٥	١٠	١٠	٢٠	١٠
الرشاقة	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٠	٢٠	٢٠	١٠	١٠	٢٠	١٠
الجلد	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٠	١٠	١٥	١٠	١٠	٢٠	١٠
النسبة ٪	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

جدول (٤٠)

التوزيع الزمنى لتنفيذ برنامج الإعداد البدنى
العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

م	الشهر	الأسبوع	وحـــــدة التدريـــب	وحدة الإعداد البدنى
١	١	١	١ . ٢ . ٣ . ٤ . ٥ . ٦	٣ . ١ . ١َ
		٢	٧ . ٨ . ٩ . ١٠ . ١١ . ١٢	٢ . ٤ . ١َ
		٣	١٣ . ١٤ . ١٥ . ١٦ . ١٧ . ١٨	٣ . ١ . ٣َ
		٤	١٩ . ٢٠ . ٢١ . ٢٢ . ٢٣ . ٢٤	٣ . ٤ . ٤َ
٢	٢	٥	٢٥ . ٢٦ . ٢٧ . ٢٨ . ٢٩ . ٣٠	٣ . ٤ . ١َ
		٦	٣١ . ٣٢ . ٣٣ . ٣٤ . ٣٥ . ٣٦	٢ . ٤ . ٤َ
		٧	٣٧ . ٣٨ . ٣٩ . ٤٠ . ٤١ . ٤٢	٣ . ١ . ٢َ
		٨	٤٣ . ٤٤ . ٤٥ . ٤٦ . ٤٧ . ٤٨	٢ . ٤ . ٤َ
٣	٣	٩	٤٩ . ٥٠ . ٥١ . ٥٢ . ٥٣ . ٥٤	٣ . ١ . ١َ
		١٠	٥٥ . ٥٦ . ٥٧ . ٥٨ . ٥٩ . ٦٠	٢ . ٤ . ٢َ
		١١	٦١ . ٦٢ . ٦٣ . ٦٤ . ٦٥ . ٦٦	٣ . ١ . ٣َ
		١٢	٦٧ . ٦٨ . ٦٩ . ٧٠ . ٧١ . ٧٢	٢ . ٤ . ٤َ
٤	٤	١٣	٧٣ . ٧٤ . ٧٥ . ٧٦ . ٧٧ . ٧٨	١َ . ٢َ . ٣َ
		١٤	٧٩ . ٨٠ . ٨١ . ٨٢ . ٨٣ . ٨٤	٤َ . ١َ . ٢َ
		١٥	٨٥ . ٨٦ . ٨٧ . ٨٨ . ٨٩ . ٩٠	٣َ . ٢َ . ١َ
		١٦	٩١ . ٩٢ . ٩٣ . ٩٤ . ٩٥ . ٩٦	٤َ . ٢َ . ١َ
٥	٥	١٧	٩٧ . ٩٨ . ٩٩ . ١٠٠ . ١٠١ . ١٠٢	٣َ . ٤َ . ٣َ
		١٨	١٠٣ . ١٠٤ . ١٠٥ . ١٠٦ . ١٠٧ . ١٠٨	٤َ . ٣ . ٣َ
		١٩	١٠٩ . ١١٠ . ١١١ . ١١٢ . ١١٣ . ١١٤	١َ . ٢َ . ٤َ
		٢٠	١١٥ . ١١٦ . ١١٧ . ١١٨ . ١١٩ . ١٢٠	٢َ . ١َ . ٢َ
٦	٦	٢١	١٢١ . ١٢٢ . ١٢٣ . ١٢٤ . ١٢٥ . ١٢٦	٤َ . ٢َ . ١َ
		٢٢	١٢٧ . ١٢٨ . ١٢٩ . ١٣٠ . ١٣١ . ١٣٢	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٢٣	١٣٣ . ١٣٤ . ١٣٥ . ١٣٦ . ١٣٧ . ١٣٨	١َ . ٣َ . ٤َ
		٢٤	١٣٩ . ١٤٠ . ١٤١ . ١٤٢ . ١٤٣ . ١٤٥	٢َ . ١َ . ٣َ
٧	٧	٢٥	١٤٦ . ١٤٧ . ١٤٨ . ١٤٩ . ١٥٠ . ١٥١	٤َ . ٢َ . ١َ
		٢٦	١٥٢ . ١٥٣ . ١٥٤ . ١٥٥ . ١٥٦ . ١٥٧	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٢٧	١٥٨ . ١٥٩ . ١٦٠ . ١٦١ . ١٦٢ . ١٦٣	١َ . ٣َ . ٤َ
		٢٨	١٦٤ . ١٦٥ . ١٦٦ . ١٦٧ . ١٦٨ . ١٦٩	٢َ . ١َ . ٣َ

تابع جدول (٤٠)

التوزيع الزمنى لتنفيذ برنامج الإعداد البدنى العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

م	الشهر	الأسبوع	وحـــــدة التدريـــب	وحدة الإعداد البدنى
٨	٨	٣٩	١٧٠ . ١٧١ . ١٧٢ . ١٧٣ . ١٧٤ . ١٧٥	٤َ . ٢َ . ١َ
		٣٠	١٧٦ . ١٧٧ . ١٧٨ . ١٧٩ . ١٨٠ . ١٨١	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٣١	١٨٢ . ١٨٣ . ١٨٤ . ١٨٥ . ١٨٦ . ١٨٧	١َ . ٣َ . ٤َ
		٣٢	١٨٨ . ١٨٩ . ١٩٠ . ١٩١ . ١٩٢ . ١٩٣	٢َ . ١َ . ٣َ
٩	٩	٣٣	١٩٤ . ١٩٥ . ١٩٦ . ١٩٧ . ١٩٨ . ١٩٩	٤َ . ٢َ . ١َ
		٣٤	٢٠٠ . ٢٠١ . ٢٠٢ . ٢٠٣ . ٢٠٤ . ٢٠٥	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٣٥	٢٠٦ . ٢٠٧ . ٢٠٨ . ٢٠٩ . ٢١٠ . ٢١١	١َ . ٣َ . ٣َ
		٣٦	٢١٢ . ٢١٣ . ٢١٤ . ٢١٥ . ٢١٦ . ٢١٧	٢َ . ١َ . ٣َ
١٠	١٠	٣٧	٢١٨ . ٢١٩ . ٢٢٠ . ٢٢١ . ٢٢٢ . ٢٢٣	٤َ . ٢َ . ١َ
		٣٨	٢٢٤ . ٢٢٥ . ٢٢٦ . ٢٢٧ . ٢٢٨ . ٢٢٩	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٣٩	٢٣٠ . ٢٣١ . ٢٣٢ . ٢٣٣ . ٢٣٤ . ٢٣٥	١َ . ٣َ . ٤َ
		٤٠	٢٣٦ . ٢٣٧ . ٢٣٨ . ٢٣٩ . ٢٤٠ . ٢٤١	٢َ . ١َ . ٣َ
١١	١١	٤١	٢٤٢ . ٢٤٣ . ٢٤٤ . ٢٤٥ . ٢٤٦ . ٢٤٧	٤َ . ١َ . ٢َ
		٤٢	٢٤٨ . ٢٥٠ . ٢٥١ . ٢٥٢ . ٢٥٣ . ٢٥٤	٣َ . ٤َ . ١َ
		٤٣	٢٥٥ . ٢٥٦ . ٢٥٧ . ٢٥٨ . ٢٥٩ . ٢٦٠	٢َ . ٣َ . ٤َ
		٤٤	٢٦١ . ٢٦٢ . ٢٦٣ . ٢٦٤ . ٢٦٥ . ٢٦٦	١َ . ٢َ . ٣َ
١٢	١٢	٤٥	٢٦٧ . ٢٦٨ . ٢٦٩ . ٢٧٠ . ٢٧١ . ٢٧٢	٣ . ١ . ١َ
		٤٦	٢٧٣ . ٢٧٤ . ٢٧٥ . ٢٧٦ . ٢٧٧ . ٢٧٨	٢ . ٤ . ١َ
		٤٧	٢٧٩ . ٢٨٠ . ٢٨١ . ٢٨٢ . ٢٨٣ . ٢٨٤	٣ . ١ . ٣َ
		٤٨	٢٨٥ . ٢٨٦ . ٢٨٧ . ٢٨٨ . ٢٨٩ . ٢٩٠	٢ . ٤ . ٤َ

٧ - برنامج الإعداد البدنى العام (١٩٩٣م) :

روعى فى هذا العام التركيز على نقاط الضعف فى صفات الإعداد البدنى التى ظهرت خلال تقويم مستوى الإعداد البدنى للاعبين خلال العام ١٩٩٢-١٩٩٣م.

*** الوحدة التدريبية الدائرية الأولى :**

(إعداد عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤).

- الهدف :

١ - تنمية وتطوير التحمل العام.

٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة، تحمل القوة.

٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.

٤ - تنمية وتطوير الرشاقة.

- تمرينات الدائرة :

١ - (وقوف سند القدم على المقعد السويدى) تبادل وضع القدمين.

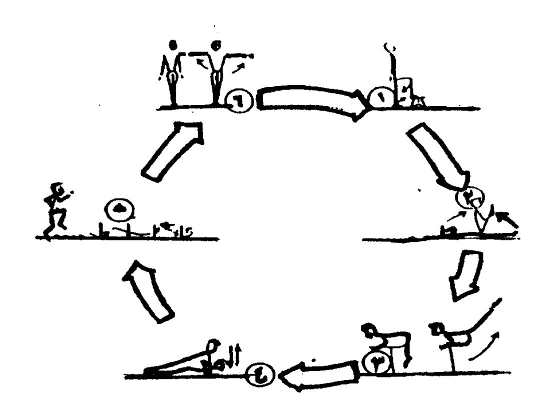
٢ - (رقود) ثنى الجذع أماماً ورفع الرجلين أماماً حتى زاوية ٢٠ درجة.

٣ - (انبطاح) النهوض ثم العدو ٥٠ متر.

٤ - (وقوف مسك الحبل باليدين والقدمين) رفع الذراعين جانباً (حبل مطاط).

٥ - (وقوف) الجرى الملوكى لمسافة ١٠٠ متر.

٦ - (وقوف فتحاً) الوثب ضماً مع رفع الذراعين جانباً.



شكل (١١١)
الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى العام
(٩٣/١٩٩٤م)

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء كل تمرين فى كل محطة .

- فترة الراحة بين المحطات :

تحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى بزمن قدره (٤٥ ثانية) .

- عدد مرات تكرار المحطة :

تكرر المحطة ٦ مرات .

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية :

(إعداد بدني عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ (٢).

- الهدف :

١ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.

٢ - تنمية وتطوير القوة القصوى.

٣ - تنمية وتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة.

- تمرينات الدائرة :

١ - (وقوف إنثناء حمل ثقل) مد الذراعين عالياً (ثقل).

٢ - (إقعاء حمل ثقل على الظهر) مد الرجلين (ثقل).

٣ - (رقود) ثنى الجذع أماماً وأسفل.

٤ - (انبطاح مائل عال) ثنى الذراعين (مقعد سويدى).

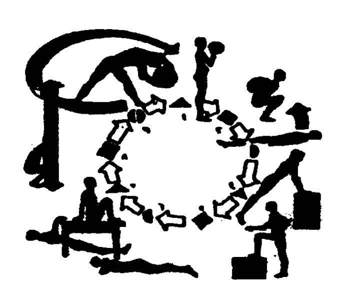
٥ - (وقوف سند القدم على مقعد سويدى) تبادل رفع القدمين (مقعد سويدى).

٦ - (إنبطاح . تشبيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً.

٧ - (جلوس قرفصاء عال) مد الركبتين أماماً (تعلق مائل) ثنى الذراعين.

٨ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً.

٩ - (رقود فتحاً . الذراعان عالياً مسك الكرة) دوران الجذع.



شكل (١١٢)
الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدني العام (٩٣/١٩٩٤م)

– تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

– فى كل من التمارين أرقام (١ ، ٢ ، ٣) يحمل اللاعب ثقل قدره ٢٠٪ من وزن جسم اللاعب.

– يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء التمرينات فى كل محطة.

– فترة الراحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية).

– عدد مرات تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة ٣ مرات.

– فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر.

– توقيت أداء التمرينات فى كل دائرة :

ببطء مع زيادة السرعة.

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة :

(إعداد بدنى عام) (٣)

- الهدف :

١ - تنمية وتطوير التحمل العام.

٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة، تحمل القوة.

٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.

٣ - تنمية وتطوير الرشاقة.

- تمرينات الدائرة :

١ - (وقوف سند ا لقدم على مقعد سويدى) تبادل رفع القدمين (مقعد سويدى).

٢ - (رقود) ثنى الجذع أماماً أسفل.

٣ - (إنبطاح تشبيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً.

٤ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً.

٥ - (وقوف) الجرى المتعرج لمسافة ١٦ متر.

٦ - (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين.

٧ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع اللف لفة كاملة.

٨ - (وقوف فتحاً ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانباً.

انظر شكل (١١٣).

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

- يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة دوام لأداء التمرين فى كل محطة.

- فترة الراحة بين المحطات :

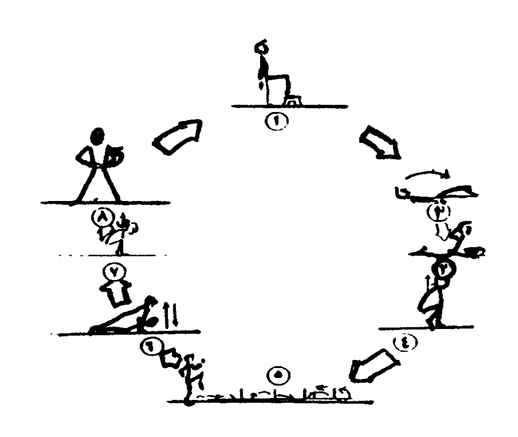
- يحدد زمن قدره (٣٠ ثانية) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر فى كل محطة.

- عدد مرات تكرار المحطة :

تكرر المحطة ٤ مرات .

- توقيت الأداء :

ببطء مع زيادة السرعة .



شكل (١١٣)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدني العام

٩٣/١٩٩٤م

الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة

(الإعداد البدنى العام) (٤)

- الهدف :

تنمية مرونة المفاصل وإطالة العضلات التى تعمل عليها .

- التمرينات :

١ - (جلوس تربيع . سند اليدين على الركبتين . ضغط الركبتين لأسفل) .

٢ - (جلوس طولاً . الذراعان عالياً . ثنى الجذع أماماً أسفل) .

٣ - (وقوف . العصا أمام الفخذين) دائرة كتف عصا .

٤ - (جلوس طولاً فتحاً . الذراعان جانباً) ثنى الجذع جانباً أماماً أسفل .

- تحديد جرعة كل تمرين :

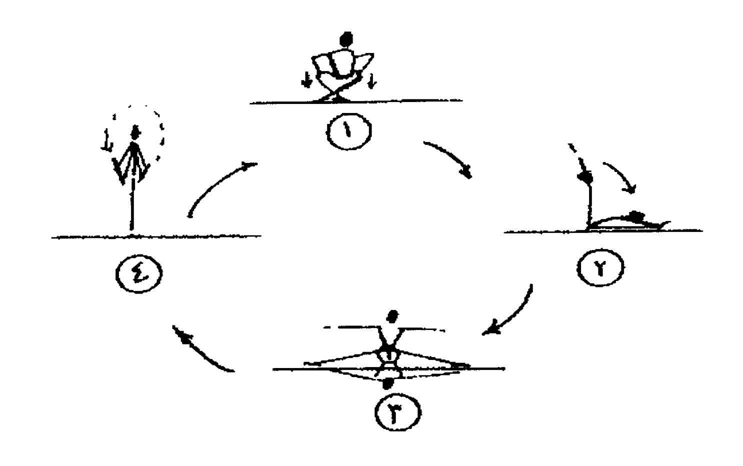
يحدد زمن قدره ٩٠ ثانية لأداء كل تمرين .

- عدد مرات تكرار كل تمرين :

يكرر كل تمرين ٩ مرات .

- تحديد فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :

يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر .



شكل (١١٤)

الوحدة التدريبية الرابعة (للإعداد البدني العام)

٩٣/١٩٩٤م

٨ - برنامج الإعداد البدنى الخاص :

روعى عند وضع هذا البرنامج أن يكون امتداداً لبرنامج الإعداد البدنى الخاص فى الخطة التدريبية عام ١٩٩٣-١٩٩٤م.

ويتم التركيز فيه على تنمية وتحسين الصفات البدنية الخاصة (القوة، السرعة، المرونة، تحمل الأداء، الرشاقة).

أولاً : أهداف برنامج الإعداد البدنى الخاص :

يهدف البرنامج إلى تنمية القوة العضلية الخاصة للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء مهارات المرجحات وأوضاع الثبات ومهارات الرفع والخفض ببطء إلى جانب تنمية السرعة والرشاقة والمرونة.

ثانياً : طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج :

١ - طريقة التدريب الفترى المنفخض الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى.

٢ - طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى.

٣ - طريقة التدريب التكرارى فى تنظيم التدريب الدائرى.

ثالثاً : محتويات البرنامج :

يشتمل على أربع مجموعات لتنمية وتحسين وتطوير عناصر الإعداد البدنى الخاص وهى القوة، المرونة، السرعة، الرشاقة، وتحمل الأداء وهى:

١ - تمرينات خاصة بتنمية القوة العضلية المناسبة، والمطابقة لمتطلبات تعليم مهارات المرجحات على أجهزة الجمباز إلى جانب تنمية الرشاقة.

٢ - تمرينات خاصة مساعدة مختارة لتنمية القوة العضلية وتسمى المجموعة العضلية.

٣ - تمرينات خاصة تسمح بتنمية القوة العضلية وتكون مطابقة لتركيب مهارات المرجحات فى الظروف الصعبة على أجهزة الجمباز.

٤ - تمرينات خاصة تسمح بزيادة واتساع مدى المفاصل واستطالة العضلات التى تعمل فى أداء حركات المرجحات والحركات الأكروباتية.

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى

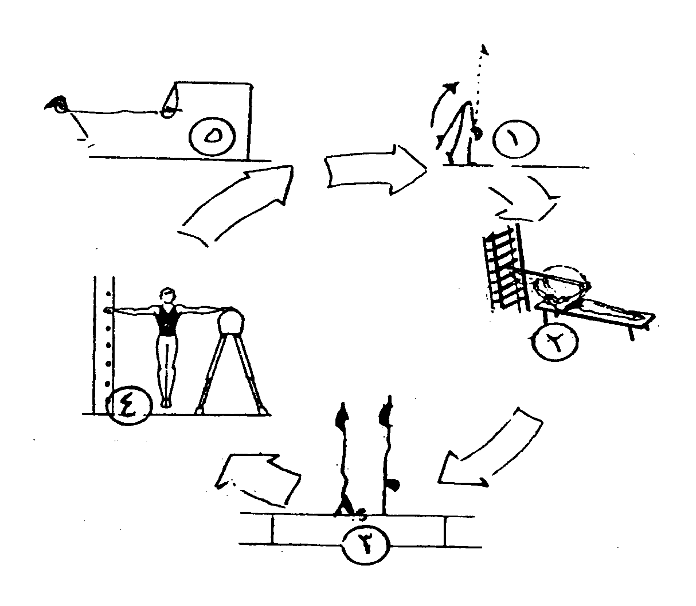
(إعداد بدنى خاص)(١)

- الهدف :

تنمية القوة القصوى اللازمة لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة فى حركات المرجحات وبخاصة مهارات الكب لضمان رفع الجسم من وضع الكب الإبطى للارتكاز أو من التعلق للارتكاز .

- تمرينات الدائرة :

- انظر الرسم شكل (١١٥) .



شكل (١١٥)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى الخاص (٩٣/١٩٩٤م)

– تحديد فترة دوام التمرين :

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام للتمرين (٢، ٤) فى كل من الشهرين (١، ٢).

يحدد زمن قدره (١٨ ثانية) كفترة دوام للتمرين (٢، ٤) فى كل من الشهرين (٣، ٤).

يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة دوام للتمرين (٢، ٤) فى كل من الشهرين (٥، ٦).

يحدد زمن قدره (٢٢ ثانية) كفترة دوام للتمرين (٢، ٤) فى كل من الشهور (٧:١٢).

– تحديد شدة حمل التمرين :

يحدد ٧٪ من وزن جسم اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرينين (٢, ٤).

– فترة الراحة بين كل محطة وأخرى :

– يحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى قدرها (٩٠ ثانية).

– عدد مرات تكرار الدائرة :

– يحدد عدد ٨ مرات تكرار للدائرة.

– فترة الراحة بين كل دائرة وأخرى :

يحدد زمن (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر.

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية

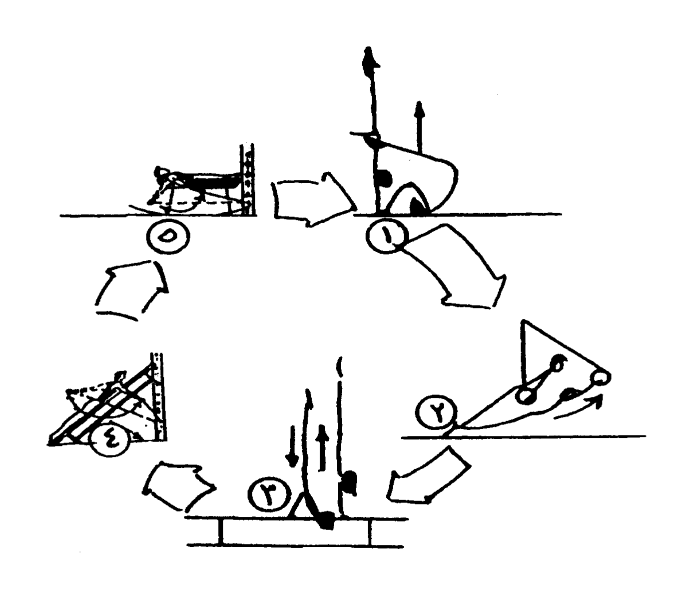
(إعداد بدنى خاص) (٢).

- الهدف :

تنمية وتحسين القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة عضلات الذراعين والحزام الكتفى.

- تمرينات الدئرة :

انظر شكل (١١٦).



شكل (١١٦)

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى الخاص

(٩٣/١٩٩٤م)

– **تحديد شدة التمرين فى كل محطة :**

يستخدم حبل مطاط ذو مقاومة ٢ كيلو جرام/ ث٢.

– **تحديد عدد مرات تكرار التمرين فى كل محطة :**

– يحدد عدد ١٤ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة فى الشهور (١ ، ٢ ، ٣) من الفترة الإعدادية الأولى.

– يحدد عدد ١٦ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهرين (٤ ، ٥) من الفترة الإعدادية الأولى.

– يحدد عدد ١٨ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهور (٦-١٢) خلال المرحلتين الرئيسية والانتقالية.

– **تحديد فترة الراحة بين المحطات :**

– يحدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣).

– يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى الشهرين (٤ ، ٥).

– يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى الشهور من (٦-١٢).

– **تحديد عدد مرات تكرار الدائرة :**

– تكرر الدائرة ٤ مرات فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣).

– تكرر الدائرة ٦ مرات فى كل من الشهرين (٤ ، ٥).

– تكرر الدائرة ٨ مرات فى كل من الشهور من (٦-١٢).

– **تحديد فترات الراحة بين الدوائر :**

– يحدد زمن قدره (٤ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور (١, ٢ ، ٣).

- يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهرين (٤ ، ٥).

- يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور من (٦-١٢).

- توقيت الأداء :

يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بأقصى سرعة.

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة

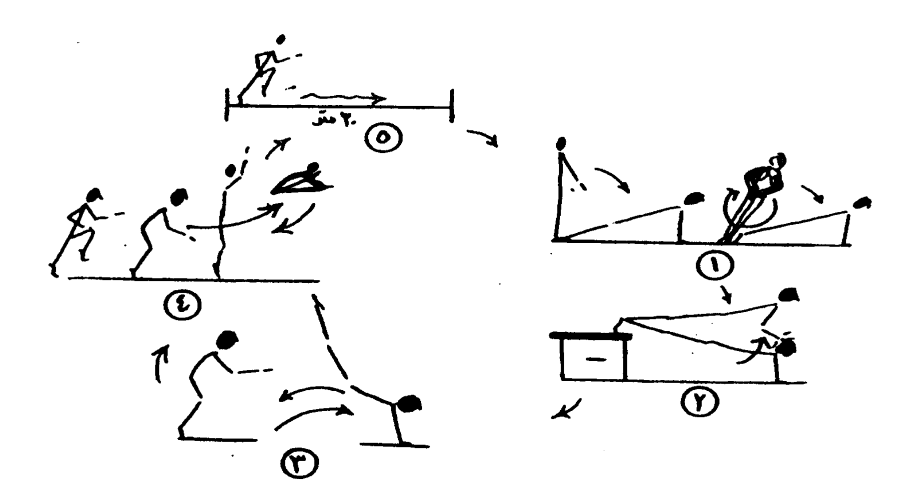
(إعداد بدنى خاص) (٣)

- الهدف :

لتنمية القوة العضلية القصوى لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة فى حركات المرجحات وبخاصة فى وضع التعلق إلى جانب تحسين وتطوير عنصر الرشاقة.

- تمرينات الدائرة :

انظر شكل (١١٧).



شكل (١١٧)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى الخاص

(٩٣ / ١٩٩٤م)

- تحديد شدة التمرين :

- يحدد نسبة ٥٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرينين (٢ . ٤) فى كل من الشهرين (١ ، ٢).

- يحدد نسبة ٦٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرينين (٢ ، ٤) فى كل من الشهرين (٣ , ٤).

- يحدد نسبة ٧٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرينين (٢ ، ٤) فى كل من الشهور (٥-١٢)

- تحديد فترة دوام التمرين فى كل محطة :

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام لكل تمرين فى كل محطة .

- فترة الراحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره (١٨٠ دقيقة) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الأول .

- يحدد زمن قدره (١٦٠ دقيقة) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الثانى .

- يحدد زمن قدره (١٤٠ دقيقة) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الثالث .

- يحدد زمن قدره (١٢٠) دقيقة كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الرابع .

- يحدد زمن قدره (١٠٠ دقيقة) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الخامس .

- يحدد زمن قدره (٩٠ دقيقة) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر من السادس حتى الثانى عشر .

- تكرار الدائرة :

- تكرر الدائرة فى الشهر الأولى مرة واحدة .

- تكرر الدائرة فى الشهر الثانى مرتين.
- تكرر الدائرة فى الشهر الثالث ثلاث مرات.
- تكرر الدائرة فى كل من الشهر الرابع حتى الشهر الثانى عشر أربع مرات.

- فترة الراحة بين الدوائر :

- يحدد زمن قدره (٥ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الأول.
- يحدد زمن قدره (٤ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثانى.
- يحدد زمن قدره (٣ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثالث.
- يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة من الشهر الرابع حتى الشهر الثانى عشر.

- توقيت الأداء :

روعى أن يكون توقيت الأداء بالنسبة للتمرينات بدون الأثقال بأقصى سرعة والتمرينات بالأثقال بسرعة.

الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة

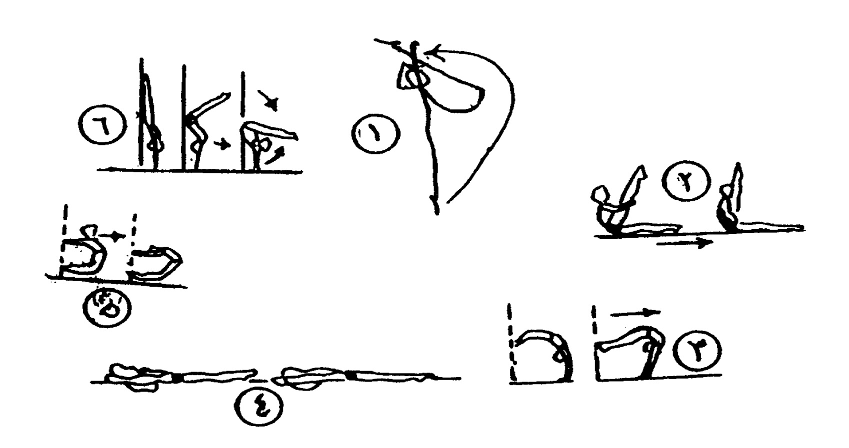
(إعداد بدني خاص) (٤)

- الهدف :

تحسين وتطوير مرونة المفاصل واستطالة العضلات العاملة عليها .

- التمرينات :

انظر شكل (١١٨) .



شكل (١١٨)

الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدني الخاص

(٩٣ / ١٩٩٤م)

- تحديد فترة دوام التمرين :

- يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة دوام للتمرين فى كل مجموعة .

- فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :

- يحدد فترة راحة بين كل تمرين وآخر قدرها (٢٠ ثانية) .

- عدد مرات تكرار كل مجموعة تمرينات :

- تكرر مجموعة التمرينات خمس مرات .

- فترة الراحة بين مجموعة وأخرى.

يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين المجموعات .

٩ - برنامج الإعداد المهارى :

يشتمل برنامج الإعداد المهارى على مجموعة من المهارات ذات الصعوبات المختلفة (ب، ج، د) (B. C. D) استكمال متطلبات الجمل الإختيارية للاعب على كل جهاز. بالإضافة إلى تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

٩/١ التمرينات الأرضية Floor Exercises :

٩/١/١ تحسين أداء الحركات الاختيارية.

٩/١/٢ تحسين أداء الدورة الهوائية الخلفية المتكورة المذدوجة (C).

Double Somersault Tucked

٩/١/٣ الدورة الهوائية الجانبية المتكورة :

Salto Sideways Tucked

٩/١/٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

٩/٢ جهاز حصان حلق Pommle Horse :

٩/٢/١ تحسين أداء الجملة الاختيارية :

٩/٢/٢ Double Leg Travel Circles Backward with 1/4 Spindle To Side Support (b).

٩/٢/٣ Double Rear With 1/1 Turn

٩/٢/٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤م.

٩/٣ جهاز حصان القفز Vaulting Hores :

٩/٣/١ Tsukahara Piked With 1/1 Trun (9. 3 PTS.)

٩/٣/٢ Hand Spring And Double Salto Tucked Forward Tucked (Roche) (9.60 PTS.).

٣/٣/٩ تحسين أداء القفزتين الاختياريتين.

٤/٣/٩ تحسين أداء القفزة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

٤/٩ جهاز المتوازيين Parallel Bars :

١/٤/٩ تحسين أداء الدورة الهوائية الخلفية المزدوجة كنهاية (ج).

Double Somersault Tucked As Dismount (C).

٢/٤/٩ دائرة عظمى خلفية مع ٢/١ لفة للوقوف على اليدين (د).

Gaint Swing Backwards With 1/2 Turn To Rand Stand (D).

٣/٤/٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

٥/٩ جهاز الحلق Rings :

١/٥/٩ تحسين الجملة الاختيارية.

٢/٥/٩ تحسين أداء الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة المزدوجة كنهاية (ج).

Double Salto Backward Streched As Dismount (C).

٣/٥/٩ الارتكاز التصالبى والثبات ٢ ثانية (ب) Cross 2 SEC.

٤/٥/٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

٦/٩ جهاز العقلة Horizontal :

٢/٦/٩ تحسين أداء الدورة الهوائية الخلفية (ب).

Doubel Salto Backward As Dismount (B).

٣/٦/٩ Forward Swing in hang and Salto Backward Piked With 1/2 Turn To Forward Swing Hang (Glenger).

٤/٦/٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

جدول (٤١)
التوزيع الزمنى للعمل أسبوعياً خلال الفترة الإعدادية الأولى من المرحلة الإعدادية خلال الخطة التدريبية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤

م	أيام التدريب	الإعداد البدنى		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عـام	خـاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٢٨,٨	٤٣,٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٨٠
٢	الأحـد	٢٨,٨	٤٣,٢	١٥,١٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٨٠
٣	الأثنين	٢٨,٨	٤٣,٢	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	١٨٠
٤	الثلاثـاء	٢٨,٨	٤٣,٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	١٨٠
٥	الأربعـاء	٢٨,٨	٤٣,٢	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٨٠
٦	الخميس	٢٨,٨	٤٣,٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٨٠
المجمـوع		١٧٢,٨	٢٥٩,٢	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨٠

جدول (٤٢)

التوزيع الزمنى للعمل أسبوعياً خلال الفترة الإعدادية الثانية
من المرحلة الإعدادية خلال الخطة التدريبية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤

م	أيام التدريب	الإعداد البدنى		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عـام	خـاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٠٠	٥٤,٠	١٧,٦٤	١٥,١٢	١٢,٦٨	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٨٠
٢	الأحـد	٠٠	٥٤,٠	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	١٨٠
٣	الأثنين	٠٠	٥٤,٠	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٦,٤٦	١٨٠
٤	الثلاثـاء	٠٠	٥٤,٠	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	١٨٠
٥	الأربعـاء	٠٠	٥٤,٠	٢٢,٦٨	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	١٨٠
٦	الخميس	٠٠	٥٤,٠	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٨٠
	المجمـوع	٠٠	٣٢٤	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٠٨٠

جدول (٤٣)
التوزيع الزمنى للعمل على أجهزة الجمباز أسبوعياً خلال
الشهرين ٦ ، ٧ من الفترة الرئيسية (فترة المنافسات) خلال الخطة التدريبية ١٩٩٣ - ١٩٩٤

م	أيام التدريب	الإعداد البدنى		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عام	خاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٠٠	٣٦,٠	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	١٨٠
٢	الأحد	٠٠	٣٦,٠	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	١٨٠
٣	الأثنين	٠٠	٣٦,٠	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٣	٣٠,٢٤	١٨٠
٤	الثلاثاء	٠٠	٣٦,٠	٣٠,٩٢	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	١٨٠
٥	الأربعاء	٠٠	٣٦,٠	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	١٨٠
٦	الخميس	٠٠	٣٦,٠	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٨٠
المجموع		٠٠	٢١٦	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٠٨٠

جدول (٤٤)

التوزيع الزمنى للعمل على أجهزة الجمباز خلال الشهور ٨، ٩، ١٠، ١١
من الفترة الرئيسية (فترة المنافسات) خلال الخطة التدريبية ١٩٩٣ - ١٩٩٤

م	أيام التدريب	الإعداد البدنى		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عام	خاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٠٠	٢٧,٠	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٤٥	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢١,٤٢	١٨٠
٢	الأحد	٠٠	٢٧,٠	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	٣٢,١٣	١٨٠
٣	الأثنين	٠٠	٢٧,٠	٣٢,١٣	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	١٨٠
٤	الثلاثاء	٠٠	٢٧,٠	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	١٨٠
٥	الأربعاء	٠٠	٢٧,٠	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	١٨٠
٦	الخميس	٠٠	٢٧,٠	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	٢٢,١٣	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨٠
	المجموع	٠٠	١٦٢	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٢	١٥٣	١٠٨٠

جدول (٤٥)

التوزيع الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

فبراير ٢	مارس ٣	أبريل ٤	مايو ٥	يونيو ٦	يوليو ٧	أغسطس ٨	سبتمبر ٩	أكتوبر ١٠	نوفمبر ١١	ديسمبر ١٢	يناير ١
الفترة الرئيسية الأولى		الفترة الرئيسية الثانية		الفترة الرئيسية الأولى		الفترة الرئيسية الثانية		الفترة الرئيسية الثالثة			المرحلة الانتقالية
٨ أسابيع		٨ أسابيع		٨ أسابيع		٨ أسابيع		٨ أسابيع			٤ أسابيع
المجموع = ١٦ أسبوع				المجموع = ٢٨ أسبوع							٤ أسابيع
المرحلة الإعدادية مسابقة تجريبية				المرحلة الرئيسية مسابقة تجريبية		مسابقة تجريبية		مسابقة تجريبية			

جدول (٤٦)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الأولى أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام (١٩٩٣م - ١٩٩٤م)

م	الحركات الأكروباتية	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤
٥	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣
٦	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢

جدول (٤٧)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الثانية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام (١٩٩٣م - ١٩٩٤م)

م	الحركات الأكروباتية	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١
٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٥	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤
٦	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣

جدول (٤٨)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الأولى من
مرحلة المسابقات الرئيسية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

م	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٥	٦	١	٢	٣	٤
٢	٤	٥	٦	١	٢	٣
٣	٣	٤	٥	٦	١	٢
٤	٢	٣	٤	٥	٦	١
٥	١	٢	٣	٤	٥	٦
٦	٦	١	٢	٣	٤	٥

جدول (٤٩)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الثانية من
مرحلة المسابقات الرئيسية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

م	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٦	١	٢	٢	٣	٥
٢	٥	٦	١	١	١	٤
٣	٤	٥	٦	٥	١	٣
٤	٣	٤	٥	٥	٦	٢
٥	٢	٣	٤	٤	٥	١
٦	١	٢	٢	٣	٤	٦

جدول (٥٠)

التوزيع الزمنى لخطة تدريب الفريق القومى عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

الأسبوع / الشهر	الأول	الثانى	الثالث	الرابع
الثانى	تحديد مستوى اللياقة البدنية : * الإعداد المهارى * الحركات الأكروباتية : تعليم المهارة ٤-١-٢ (ج). * تحسين أداء الجملة الاختيارية على أجهزة العقلة، المتوازيين. ثم قفز، ح حلق، الحلق	الإعداد البدنى ويشمل تنمية عناصر * الإعداد المهارى : * عقلة : تعليم المهارة ٤-٦-٢ (ب). * تحسين أداء الجملة الاختيارية على المتوازيين، ح القفز، ح الحلق، وتحسين الأداء المهارة ٤-١-٢ فى الحركات الأكروباتية.	اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على المرونة والقوة * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الاختيارية على ح قفز، ح حلق، الحركات الأكروباتية، العقلة * متوزين : تعليم المهارة ٤-٤-١ (ح).	* الإعداد المهارى : * ح قفز : تعليم القفزة ٤ - ٣ - ١ (٩,٣٠ نقطة) * تحسين الأداء الجملة الاختيارية على ح حلق،الحركات،الإكروباتية، العقلة،الحلق. * تحسين الأداء المهارى ٤ - ٤ = ١ (ح) على المتوزايين
الثالث	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى السرعة والرشاقة			
	* الإعداد المهارى : * ح حلق: تعليم المهارة. ١-٢-٢ (ب). * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة. * تحسين أداء القفزة ٤-٣-١ (٩,٣٠ نقطة)	* الإعداد المهارى : * حلق : تعليم المهارة ٤-٥-٢ (ج). * تحسين الأداء على الجملة الاختيارية على الحركات الأرضية، المتوازيين، ح قفز. * تحسين أداء المهارة ٤-٢-٢ على ح حلق	* الإعداد المهارى : * العقلة : تعليم المهارة. ٤--٦-٣ (ح) * تحسين أداء الجملة الاختيارية على الحركات الأرضية، ح قفز، متوازيين، ح حلق،حلق: تحسين الأداء المهارى٢٥٤(ح).	* الإعداد المهارى : * حركات أرضية : تعليم المهارة ٤-١-٣ تحسين المستوى المهارى
الرابع	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والجلد			
	* الإعداد المهارى : * متوازيين : تعليم المهارى ٤-٣-٢ (د). * تحسين أداء الجملة الاختيارية على ح قفز، ح حلق، حلق، عقلة. حركات أرضية، تحسين الأداء ٤-١-٣.	* الإعداد المهارى: *ح قفز: تعليم القفزة ٤-٣-٢(٩,٦٠نقطة). * تحسين أداء الجملة الاختيارية على ح حلق، حلق، عقلة، حركات أرضية. * تحسين الأداء المهارة ٤ - ٤ - ٢ (د) على المتوازيين	* الإعداد المهارى: * ح حلق: تعليم المهارة ٤-٢-٣ (د) * تحسين أداء الجملة الاختيارية على الحلق، العقلة، الحركات الأرضية، المتوازيين. * تحسين أداء المهارة ٤-٣-٢ على ح قفز	* الإعداد المهارى * حقق : تعليم المهارة ٤-٥-٣ (ب) * مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية.
الخامس	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى السرعة والرشاقة			
	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العام القادمة على الأجهزة العقلة، المتوازيين، ح قفز، ح حلق، الحركات الأرضية، الحلق	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على أجهزة المتوازيين، ح قفز، ح حلق. * تحسين أداء الجملة الإجبارية فى الحركات الأرضية، الحلق	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على أجهزة الحركات الأرضية، الحلق، العقلة. * تحسين أداء الجملة الإجبارية على أجهزة المتوازيين، ح حلق	* الإعداد المهارى : تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة (أرضى، ح حلق، متوازيين، حلق، ح قفز، عقلة).

تابع جدول (٥٠)
التوزيع الزمنى لخطة تدريب الفريق القومى عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

الأسبوع / الشهر	الأول	الثانـــى	الثـــالـــث	الرابـــع
السادس	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة			إختبار اللياقة البدنية الخاصة
	* الإعداد المهارى. * تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم القادمة على جميع الأجهزة.	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمباز مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية.	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم القادمة على جميع الأجهزة.	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة
السابع	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة *			
	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الاختيارية لكل لاعب على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز
الثامن	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الرشاقة			
	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمباز مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية
التاسع	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر السرعة			
	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والاختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والاختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والاختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والاختيارية على جميع الأجهزة

تابع جدول (٥٠)

تابع التوزيع الزمنى لخطة تدريب الفريق القومى عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

الأسبوع / الشهر	الأول	الثانى	الثالث	الرابع
العاشر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الجلد * الإعداد المهارى. * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة مسابقة تجريبية فى الجمل الإجبارية والاختيارية	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمباز لكل لاعب.	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة
الحادى عشر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمباز
الثانى عشر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمباز	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والاختيارية على جميع الأجهزة	* الاستعداد للاشتراك فى البطولة العربية الاشتراك فى البطولة العربية
الثالث عشر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة والمرونة * الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة.	* الإعداد المهارى * سباحة. * عدو.	* الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة. * عدو.	* الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة. * عدو.

جدول (٥١)

البرنامج التفصيلى للشهر (٢) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

المحتويات		الأسبوع الأول (١)		الأسبوع الثانى (٢)		الأسبوع الثالث (٣)		الأسبوع الرابع (٤)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة * الإعداد المهارى : * الحركات الأكروباتية: تعليم المهارة ٤-٤-٢ (م). * عقلة، متوازيين، ح قفز، ح حلق، حلق. * حركات أرضية : تحسين أداء الجملة الاختيارية.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة * الإعداد المهارى: مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة * عقلة : تعليم المهارة ٤-٦-٢ (ب). * متوازيين، ح قفز، ح حلق، تحسين أداء الجملة الاختيارية.		* الإعداد المهارى : * متوازيين : تعليم المهارة ٤-٤-١ (ح) * حركات أرضية: متوازيين، ح قفز، ح حلق، تحسين أداء الجملة الاختيارية. * حلق : تحسين أداء المهارة ٤-٥-٢		* الإعداد المهارى : * ح قفز : تعليم المهارة ٤-٣-١ (٩,٣٠) نقطة * ح حلق، حلق، عقلة، حركات أرضية، تحسين الجملة الاختيارية. * متوازيين : تحسين أداء المهارة ٤- ٤- ١		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		الصف العدد
* حمل التدريب		م/ع/م/ع/م		م/ع/م/ع/م		م/ع/م/ع/م		م/ع/م/ع/م		٨/١٦		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العـــام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ساعة		
الخــاص		٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	عقل حائط ٢
	القـوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	مقعد سويدى ٢
	المرونـة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	أحبال مطاطية ٨
	الجلـد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	الأثقال
	الرشاقـة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	½ كيلو ٨
	السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	١ كيلو ٨
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		
المخصص منها للإعداد الخططى												

م = متوسط ، ع = عالى

جدول (٥٢)
البرنامج التفصيلى للشهر (٣) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

المحتويات		الأسبوع الأول (٥)		الأسبوع الثانى (٦)		الأسبوع الثالث (٧)		الأسبوع الرابع (٨)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * اكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة * الإعداد المهارى : * ح حلق: تعليم المهارة ٤-٤-٢ (ب). * تحسين أداء الجملة الاختيارية على باقى الأجهزة		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والجلد * الإعداد المهارى: * حلق : تعليم المهارة ٤-٥-٣ (ب) * عقلة، حركات أرضية، متوازيين، ح قفز، تحسين الجملة الاختيارية.		* الإعداد المهارى : * العقلة : تعليم المهارة ٤-٦-٣ (ج) * حركات أرضية. متوازيين، ح قفز، ح حلق، تحسين أداء الجملة الاختيارية. * حلق: تحسين أداء المهارة ٤-٥-٢		* الإعداد المهارى : * حركات أرضية : تعليم المهارة ٤-١-٣ تحسين أداء الجملة الاختيارية		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢) مقعد سويدى عدد (٢) حبال مطاطة عدد (٨) الأثقال ٢/١ ك عدد (٨) ١ ك عدد (٨)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/م/ع/م		م/ع/م/ع/م		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		٨/١٦		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العـــام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ساعة		
الخـــاص		٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عــام	خــاص	عــام	خــاص	عــام	خــاص	عــام	خــاص	عــام	خاص	
	القــوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	المرونــة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	الجلــد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	الرشاقــة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	
	السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		
المخصص منها للإعداد الخططى		...		...		...		...		...		

جدول (٥٣)

البرنامج التفصيلى للشهر (٤) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

المحتويات		الأسبوع الأول (٩)		الأسبوع الثانى (١٠)		الأسبوع الثالث (١١)		الأسبوع الرابع (١٢)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * اكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى : * متوازين : تعليم المهارة ٤-٤-٢ (د) * ح قفز، ح حلق، حلق، عقلة، تحسين أدا الإختيارى. * حركات أرضية: تحسين أداء المهارة ٤-١-٣		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والجلد * الإعداد المهارى: * حصان قفز: تعليم القفزة ٤-٣-٢ (٩,٦٠ نقطة). * ح حلق، حلق، عقلة، حركات أرضية: تحسين الجملة الاختيارية. * متوازين: تحسين المهارة ٤-٤-٢		* الإعداد المهارى : * ح حلق، تعليم المهارة ٤-٢-٣ (د) * حلق، عقلة، حركات أرضية، * متوازين، تحسين الجملة الاختيارية * ح قفز : تحسين أداء المهارة ٤-٣-٢		* الإعداد المهارى : * حلق : تعليم المهارة ٤-٥-٣ (ب). مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		عقل حائط عدد (٢)
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		٨/١٦		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		مقعد سويدى عدد (٢)
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		
العـام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ ساعة		
الخـاص		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ ساعة		أحبال مطاطة عدد (٨)
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى		خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	
	القـوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ ق	
	المرونـة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ ق	الأثقال
	الجلـد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ ق	١/٢ ك
	الرشاقـة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ ق	عدد (٨)
	السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		...		...		...		...		...		عدد (٨)

جدول (٥٤)

البرنامج التفصيلى للشهر (٥) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

المحتويات		الأسبوع الأول (١٣)		الأسبوع الثانى (١٤)		الأسبوع الثالث (١٥)		الأسبوع الرابع (١٦)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمباز.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمباز		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الاختيارية على أجهزة الجمباز .		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمباز .		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		عقل حائط عدد (٢)
* حمل التدريب		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		١٦/٨		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		مقعد سويدى عدد (٢)
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العام		....		....		....		....		....		
الخاص		٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		احبال مطاطة عدد (٨)
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى		خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
	القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
	الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	٢/١ ك
	الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	١ ك
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		عدد (٨)
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		

جدول (٥٥)

البرنامج التفصيلى للشهر (٦) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

المحتويات	الأسبوع الأول (١٧)		الأسبوع الثانى (١٨)		الأسبوع الثالث (١٩)		الأسبوع الرابع (٢٠)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاجبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الأختيارية على جميع الأجهزة. مسابقة تجريبية فى الجملة الأختيارية		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		إختبار لياقة بدنية خاصة * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب	٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب	م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد سويدى عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب	١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى	٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العام	....		....		....		....		....		أحبال مطاطة عدد (٨)
الخاص	٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية: الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال ٢/١ ك عدد (٨)
الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى	١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك عدد (٨)
المخصص منها للإعداد الخططى	....		....		....		....		....		

جدول (٥٦)
البرنامج التفصيلى للشهر (٧) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

البند		الأسبوع الأول (٢١)		الأسبوع الثانى (٢٢)		الأسبوع الثالث (٢٣)		الأسبوع الرابع (٢٤)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة										
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * اكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة .		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية جميع الأجهزة .		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد سويدى عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العـــام		....		....		....		....		....		
الخـاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة عدد (٨)
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	
	القـوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
	الجلـد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	٢/١ ك
	الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		عدد (٨)

جدول (٥٧)

البرنامج التفصيلى للشهر (٨) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

المحتويات		الأسبوع الأول (٢٥)		الأسبوع الثانى (٢٦)		الأسبوع الثالث (٢٧)		الأسبوع الرابع (٢٨)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الرشاقة										عقل حائط عدد (٢) مقعد سويدى عدد (٢) أحبال مطاطة عدد (٨) الأثقال ١/٢ ك عدد (٨) ١ ك عدد (٨)
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة . . * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة. * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد الممهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة. مسابقة تجريبية فى الجملة الإجبارية		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العــام		....		....		....		....		....		
الخـاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	
	القـوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الجلـد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		

جدول (٥٨)

البرنامج التفصيلى للشهر (٩) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

المحتويات		الأسبوع الأول (٢٩)		الأسبوع الثانى (٣٠)		الأسبوع الثالث (٣١)		الأسبوع الرابع (٣٢)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر السرعة										
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الأختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية والإجبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الأجهزة.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد سويدى عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العــام		....		....		....		....		....		
الخــاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة عدد (٨)
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى		خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	
	القـوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال ٢/١ ك عدد (٨)
	الجلـد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك عدد (٨)
المخصص منها للإعداد الخططى		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		

جدول (٥٩)

البرنامج التفصيلى للشهر (١٠) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

المحتويات	الأسبوع الأول (٣٣)		الأسبوع الثانى (٣٤)		الأسبوع الثالث (٣٥)		الأسبوع الرابع (٣٦)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الجلد										
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * اكتساب مهارات جديدة فى الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة. مسابقة تدريبية فى الجمل الإجبارية والإختيارية		* الإعداد المهارى: * تحسين الجملة الأختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد الممهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة. مسابقة تدريبية فى الجملة الإختيارية		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب	٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب	م/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب	١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى	٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العـام	....		....		....		....		....		
الخـاص	٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية — الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	مطاطة
القـوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
المرونـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
الجلـد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	٢/١ ك
السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
المخصص منها للإعداد المهارى	١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى	٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		عدد (٨)

جدول (١٠)
البرنامج التفصيلي للشهر (١١) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

المحتويات		الأسبوع الأول (٣٧) عام	الأسبوع الأول (٣٧) خاص	الأسبوع الثاني (٣٨) عام	الأسبوع الثاني (٣٨) خاص	الأسبوع الثالث (٣٩) عام	الأسبوع الثالث (٣٩) خاص	الأسبوع الرابع (٤٠) عام	الأسبوع الرابع (٤٠) خاص	الإجمالي عام	الإجمالي خاص	الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الأختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد الممهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العـــام		....		....		....		....		....		
الخـــاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	مطاطة
	القـوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	المرونـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
	الجلـد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	٢/١ ك
	الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		عدد (٨)

جدول (٦١)
البرنامج التفصيلى للشهر (١٢) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

المحتويات		الأسبوع الأول (٤١)		الأسبوع الثانى (٤٢)		الأسبوع الثالث (٤٣)		الأسبوع الرابع (٤٤)		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة										
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى: * تحسين الجملة الأختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد الممهارى : * الاستعداد للإشتراك فى البطولة العربية.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد سويدى عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العــام		....		....		....		....		....		أحبال مطاطة عدد (٨)
الخـاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	
	القـوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال ١/٢ ك عدد (٨)
	الجلـد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك عدد (٨)
المخصص منها للإعداد الخططى		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		

جدول (٦٢)
البرنامج التفصيلى للشهر (١) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة										
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى : * كرة السلة. * سباحة.		* الإعداد المهارى: * كرة السلة. * سباحة. * عدو.		* الإعداد المهارى : * كرة السلة. * سباحة. * عدو.		* الإعداد المهارى : * كرة سلة. * سباحة. * عدو.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/م/م/ع/م		م/ع/م/م/ع/م		م/ع/م/م/ع/م		م/ع/م/م/ع/م		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العــام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		....		
الخـاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	مطاطة
	القـوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢	٢٦٤,٦ ق	عدد (٨)
	المرونـة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢	٢٦٤,٦ ق	الأثقال
	الجلـد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢	٢٦٤,٦ ق	٢/١ ك
	الرشاقـة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٧٩,٢	١٣٢,٣ ق	عدد (٨)
	السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٧٩,٢	١٣٢,٣ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى										...		عدد (٨)

١٠ - خطة التقويم والمتابعة

١/١٠ الهدف من التقويم والمتابعة :

١٠/ ١/ ١ التعرف على المستوى الواقعى للاعبين قبل البدء فى تنفيذ البرنامج التدريبى عام ١٩٩٣م.

١٠/ ١/ ٢ تحديد فعالية طرق التدريب المستخدمة فى تنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة واللياقة المهارية ومدى مناسبتها لمقدرة اللاعبين.

١٠/ ١/ ٣ الوقوف على مدى تقدم العملية التدريبية وفى أى اتجاه تسير نحو تحقيق الهدف السابق تحديده.

١٠/ ١/ ٤ التعرف على ما حققه البرنامج التدريبى من الأهداف الإجرائية الموضوعة.

١٠/ ١/ ٥ التعرف على المعوقات والعمل على إزالتها.

٢/١٠ خطة التقويم :

يتم التقويم وفق المراحل التالية :

١٠/ ٢/ ١ التقويم الدورى للبرنامج الموضوع :

ويقوم به المدرب وفق الخطة الزمنية الموضحة بالجدول (٦٣).

١٠/ ٢/ ٢ التقويم المرحلى للبرنامج الموضوع :

تقوم به لجنة فنية مكونة من السادة :

- ممثل اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للجمباز للرجال.
- المدير الفنى للفريق القومى للرجال.
- مدرب الفريق.
- واضع الخطة الأولمبية.

١٠/ ٣ التقويم النهائى للبرنامج الموضوع :

ويتم عن طريق اشتراك الفريق القومى للجمباز فى بطولة العالم عام١٩٩٤م.

جدول (١٣)

الخطة الزمنية للتقويم الدورى والمسابقات التجريبية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

البيان / مرحلة التقويم	مراحل خطة التدريب		الأسبوع	المدة بالساعة	الغرض من التقويم
(١)	الإعدادية	الفترة الأولى	(١)	٣	تحديد مستوى الإعداد البدنى العام
(٢)			(٨)	٣	تحديد المستوى المهارى
(٣)		الفترة الثانية	(١٢)	٣	مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية
(٤)					مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية
(٥)	الرئيسية	الفترة الأولى	(١٨)	٣	مسابقة تجريبية فى الجملة الإجبارية
(٦)			(٢٠)	٣	إختبار الإعداد البدنى العام
(٧)		الفترة الثانية	(٢٨)	٣	مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية
(٨)				٣	مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية
(٩)		الفترة الثالثة	(٣٣)	٣	مسابقة تجريبية فى الإجبارى والاختيارى
(١٠)			(٣٦)	٣	مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية
(١١)				٣	مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية
(١٢)				٣	مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية

بطاقة تسجيل العادات اليومية

اسم اللاعب : .... المستوى : ....

العمر التدريبى: .... الوظيفة الحالية: ....

العنوان : .... التليفون : ....

المدرب

جدول (١٤)

بطاقة تسجيل العادات اليومية للاعب خلال شهر ......

خلال المرحلة .... من خطة التدريب عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

مسلسل	الأسبوع	اليوم	عدد ساعات النوم	عدد ساعات العمل	عدد ساعات الاستذكار	عدد الوجبات الغذائية	الشهية	الوجبات الغذائية الزائدة	وظائف الأجهزة الحيوية	أنشطة وقت الفراغ	التاريخ المرضى
		السبت									
		الأحـد									
		الأثنين									
		الثلاثاء									
		الأربعاء									
		الخميس									
		الجمعة									
		السبت									
		الأحـد									
		الأثنين									
		الثلاثاء									
		الأربعاء									
		الخميس									
		الجمعة									

بسم الله الرحمن الرحيم

جدول (٦٥)

استمارة تسجيل درجات اللاعبين فى الاختبارات البدنية الخاصة ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

م	اسم اللاعب ثلاثى	الاختبار الأول					الاختبار الثانى						الاختبار الثالث					الاختبار الرابع			مجموع الدرجات فى الاختبار	التقدير النهائى لمستوى اللياقة البدنية	كفاءة اللاعب	ملاحظات
		صفة المرونة					صفة القوة						صفة المهارة					الجلد						
		١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥	٦	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣				

الاتحاد المصري للجمباز
اللجنة الفنية للرجال
القاهرة

بطاقة تقويم المستوى المهارى
البيانات الأولية

الاســـــم : .... تاريخ الميـــلاد : ....
الحالة الاجتماعية : .... الوظيفة الحالية : ....
الخدمة العسكرية : .... تاريخ ممارسة الجمباز : ....
النادى المسجل به : .... عنوان الســكن : ....
عنوان العمل : .... رقم التليفون : ....

٢ - الفترة الثانية

المسابقة / التاريخ	(٥)	(٦)	(٧)	(٨)

المدرب **المدير الفنى**

المرحلة الانتقالية

المسابقة / التاريخ	(٥)	(٦)

المدرب **المدير الفنى**

اختبـــارات المستـــوى

أولاً : - المرحلة الإعدادية

١ - الفترة الأولى

الاختبار / التاريخ	(١)	(٢)

المدرب　　　　المدير الفني

٢ - الفترة الثانية

الاختبار / التاريخ	(٣)	(٤)

ثانياً : - المرحلة الرئيسية

١ - الفترة الأولى

الاختبار / التاريخ	(١)	(٢)	(٣)	(٤)

جدول (٦٦)

استمارة تقويم التوزيع الزمني لعملية التدريب خلال

مراحل خطة التدريب السنوية للجمباز (٩٣ - ١٩٩٤م)

	مراحل خطة التدريب												الإجمالى
	المرحلة الإعدادية					المرحلة الرئيسية						المرحلة الانتقالية	
	الفترة الأولى			الفترة الثانية		الفترة الأولى			الفترة الثانية				
الشهر	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١	
١ - عدد المسابقات													
٢ - إجمالى عدد فترات التدريب أ - مجمل حمل تدريب عالى ب - مجمل حمل تدريب متوسط جـ- مجمل حمل تدريب خفيف													
٣ - عدد أيام التدريب													
٤ - إجمالى زمن التدريب أ - مجمل حمل تدريب عالى ب - مجمل حمل تدريب متوسط جـ- مجمل حمل تدريب خفيف													
٥ - زمن التدريب الأضافى													
زمن التدريب المخصص للتدريب الإعداد البدنى * عـام. * خاص. الإعداد المهارى													

٨/٣/٣/٦/٣ خطة تنفيذ المرحلة الثالثة (١٩٩٤ - ١٩٩٥):

أ - الهدف الإجرائى :

١ - الاشتراك فى البطولة الأفريقية .

٢ - الاشتراك فى مسابقة تجريبية مع فريق المجر فى شهر سبتمبر .

٣ - الاشتراك فى مسابقة تجريبية مع فريق الصين فى شهر أكتوبر .

٤ - الاشتراك فى الدورة العربية فى شهر أكتوبر .

ب- واجبات التدريب :

١ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الاختيارية .

٢ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الإجبارية الخاصة لبطولة العالم ١٩٩٣ ودورة الألعاب الأولمبية عام ١٩٩٦ على جميع الأجهزة .

٣ - تنمية وتطوير الارتقاء بمستوى الإعداد البدنى الخاص .

٤ - استعمال نقاط الضعف فى صفات الإعداد البدنى الخاص وتحسينها بالنسبة لكل لاعب .

٨/٣/٣/٦/٣/١ برنامج خطة تنفيذ المرحلة الثالثة (١٩٩٤-١٩٩٥):

تشتمل خطة تنفيذ المرحلة الثالثة على ما يلى :

- تنفيذ برنامج الخطة التدريبية السنوية (عام ١٩٩٤-١٩٩٥) ويشتمل على ما يلى :

١ - النواحى النظرية فى الخطة التدريبية السنوية (عام ١٩٩٤-١٩٩٥) جدول (٦٧) .

٢ - النواحى العملية فى الخطة التدريبية السنوية عام (١٩٩٤-١٩٩٥) جدول (٦٨) .

٣ - حمل التدريب جدول (٦٩) .

٤ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على محتويات الخطة إعداد بدنى ، إعداد مهارى ، إعداد خططى ، لعام (١٩٩٤-١٩٩٥) جدول(٧٠) .

٥ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على صفات الإعداد البدنى خلال الخطة التدريبية السنوية لعام ١٩٩٤-١٩٩٥ جدول (٧١).

٦ - التوزيع الزمنى لبرنامج الإعداد البدنى العام والخاص خلال السنة التدريبية لعام ١٩٩٤-١٩٩٥ جدول (٧٢).

٧ - برنامج الإعداد البدنى العام.

٨ - برنامج الإعداد البدنى الخاص.

٩ - برنامج الإعداد المهارى.

١٠- خطة التقويم.

جدول (٦٧)
النواحى النظرية فى الخطة التدريبية السنوية
لعام ١٩٩٤ م

م	البيـــــان	عدد الأيـــام	عدد الساعات
١	فكرة مبسطة عن تحكيم الجمباز	٤	٤
٢	طرق تعليم الجمباز	٤	٤
٣	النواحى الفنية فى الجمباز	٤	٤

جدول (٦٨)
النواحى العملية فى الخطة التدريبية السنوية
لعام ١٩٩٤ م

م	البيـــــان	عدد الأيـــام	عدد الساعات
١	عدد المسابقات	٨	٢٤
٢	عدد فترات التدريب الإجمالية	٢٠٤	٩١٢
٣	عدد أيام الراحة	٤٨	٠٠٠
		٢٦٠	٩٣٦

جدول (٦٩)
حمل التدريب

م	البيـــــان	عدد الفترات	شدة حمل التدريب	عدد الساعات
١	خفيـف	٣٤	٣٤	١٠٢
٢	متـوسط	١١٣	٢٢٦	٣٢٩
٣	عالـى	١٦٥	٤٩٥	٤٩٥
		٣١٢	٧٥٥	٩٣٦

جدول (٧٠)
النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مستويات الخطة السنوية
(إعداد بدنى - إعداد مهارى - إعداد خططى) لعام ١٩٩٤ م - ١٩٩٥م

المحتويات		الشـــهر											
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الإعداد	البدنى	٪ ٤٠	٪ ٤٠	٪ ٤٠	٪ ٣٠	٪ ٣٠	٪ ٢٠	٪ ٢٠	٪ ١٥	٪ ١٥	٪ ١٠	٪ ١٠	٪ ٤٠
	العام	٤٠	٤٠	٤٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
	الخاص	٦٠	٦٠	٦٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٦٠
	المهارى	٦٠	٦٠	٦٠	٧٠	٧٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٥	٨٥	٦٠
	الخططى	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٥	٥	٥	٠٠
النسبـة ٪		١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

جدول (٧١)

النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على صفات
الإعداد البدنى خلال الخطة التدريبية السنوية لعام ١٩٩٤ م - ١٩٩٥م

العناصر	الشهر											
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪
المرونة	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥
القـــوة	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
السـرعة	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥
الرشـاقة	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥
الجلد	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥
النسبة ٪	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

جدول (٧٢)

التوزيع الزمنى لتنفيذ برنامج الإعداد البدنى
العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

م	الشهر	الأسبوع	وحـــدة التدريـــب	وحدة الإعداد البدنى
١	١	١	١ . ٢ . ٣ . ٤ . ٥ . ٦	٣ . ١ . ١َ
		٢	٧ . ٨ . ٩ . ١٠ . ١١ . ١٢	٢ . ٤ . ١َ
		٣	١٣ . ١٤ . ١٥ . ١٦ . ١٧ . ١٨	٣ . ١ . ٣َ
		٤	١٩ . ٢٠ . ٢١ . ٢٢ . ٢٣ . ٢٤	٣ . ٤ . ٤َ
٢	٢	٥	٢٥ . ٢٦ . ٢٧ . ٢٨ . ٢٩ . ٣٠	٣ . ٤ . ١َ
		٦	٣١ . ٣٢ . ٣٣ . ٣٤ . ٣٥ . ٣٦	٢ . ٤ . ٤َ
		٧	٣٧ . ٣٨ . ٣٩ . ٤٠ . ٤١ . ٤٢	٣ . ١ . ٢َ
		٨	٤٣ . ٤٤ . ٤٥ . ٤٦ . ٤٧ . ٤٨	٢ . ٤ . ٤َ
٣	٣	٩	٤٩ . ٥٠ . ٥١ . ٥٢ . ٥٣ . ٥٤	٣ . ١ . ١َ
		١٠	٥٥ . ٥٦ . ٥٧ . ٥٨ . ٥٩ . ٦٠	٢ . ٤ . ٢َ
		١١	٦١ . ٦٢ . ٦٣ . ٦٤ . ٦٥ . ٦٦	٣ . ١ . ٣َ
		١٢	٦٧ . ٦٨ . ٦٩ . ٧٠ . ٧١ . ٧٢	٢ . ٤ . ٤َ
٤	٤	١٣	٧٣ . ٧٤ . ٧٥ . ٧٦ . ٧٧ . ٧٨	١َ . ٢َ . ٣َ
		١٤	٧٩ . ٨٠ . ٨١ . ٨٢ . ٨٣ . ٨٤	٤َ . ١َ . ٢َ
		١٥	٨٥ . ٨٦ . ٨٧ . ٨٨ . ٨٩ . ٩٠	٣َ . ٢َ . ١َ
		١٦	٩١ . ٩٢ . ٩٣ . ٩٤ . ٩٥ . ٩٦	٤َ . ٢َ . ١َ
٥	٥	١٧	٩٧ . ٩٨ . ٩٩ . ١٠٠ . ١٠١ . ١٠٢	٣َ . ٤َ . ٣َ
		١٨	١٠٣ . ١٠٤ . ١٠٥ . ١٠٦ . ١٠٧ . ١٠٨	٤َ . ٣ . ٣َ
		١٩	١٠٩ . ١١٠ . ١١١ . ١١٢ . ١١٣ . ١١٤	١َ . ٢َ . ٤َ
		٢٠	١١٥ . ١١٦ . ١١٧ . ١١٨ . ١١٩ . ١٢٠	٢َ . ١َ . ٢َ
٦	٦	٢١	١٢١ . ١٢٢ . ١٢٣ . ١٢٤ . ١٢٥ . ١٢٦	٤َ . ٢َ . ١َ
		٢٢	١٢٧ . ١٢٨ . ١٢٩ . ١٣٠ . ١٣١ . ١٣٢	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٢٣	١٣٣ . ١٣٤ . ١٣٥ . ١٣٦ . ١٣٧ . ١٣٨	١َ . ٣َ . ٤َ
		٢٤	١٣٩ . ١٤٠ . ١٤١ . ١٤٢ . ١٤٣ . ١٤٥	٢َ . ١َ . ٣َ
٧	٧	٢٥	١٤٦ . ١٤٧ . ١٤٨ . ١٤٩ . ١٥٠ . ١٥١	٤َ . ٢َ . ١َ
		٢٦	١٥٢ . ١٥٣ . ١٥٤ . ١٥٥ . ١٥٦ . ١٥٧	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٢٧	١٥٨ . ١٥٩ . ١٦٠ . ١٦١ . ١٦٢ . ١٦٣	١َ . ٣َ . ٤َ
		٢٨	١٦٤ . ١٦٥ . ١٦٦ . ١٦٧ . ١٦٨ . ١٦٩	٢َ . ١َ . ٣َ

تابع جدول (٧٢)

التوزيع الزمنى لتنفيذ برنامج الإعداد البدنى
العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

م	الشهر	الأسبوع	وحدة التدريب	وحدة الإعداد البدنى
٨	٨	٣٩	١٧٠ . ١٧١ . ١٧٢ . ١٧٣ . ١٧٤ . ١٧٥	٤َ . ٢َ . ١َ
		٣٠	١٧٦ . ١٧٧ . ١٧٨ . ١٧٩ . ١٨٠ . ١٨١	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٣١	١٨٢ . ١٨٣ . ١٨٤ . ١٨٥ . ١٨٦ . ١٨٧	١َ . ٣َ . ٤َ
		٣٢	١٨٨ . ١٨٩ . ١٩٠ . ١٩١ . ١٩٢ . ١٩٣	٢َ . ١َ . ٣َ
٩	٩	٣٣	١٩٤ . ١٩٥ . ١٩٦ . ١٩٧ . ١٩٨ . ١٩٩	٤َ . ٢َ . ١َ
		٣٤	٢٠٠ . ٢٠١ . ٢٠٢ . ٢٠٣ . ٢٠٤ . ٢٠٥	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٣٥	٢٠٦ . ٢٠٧ . ٢٠٨ . ٢٠٩ . ٢١٠ . ٢١١	١َ . ٣َ . ٣َ
		٣٦	٢١٢ . ٢١٣ . ٢١٤ . ٢١٥ . ٢١٦ . ٢١٧	٢َ . ١َ . ٤َ
١٠	١٠	٣٧	٢١٨ . ٢١٩ . ٢٢٠ . ٢٢١ . ٢٢٢ . ٢٢٣	٤َ . ٢َ . ١َ
		٣٨	٢٢٤ . ٢٢٥ . ٢٢٦ . ٢٢٧ . ٢٢٨ . ٢٢٩	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٣٩	٢٣٠ . ٢٣١ . ٢٣٢ . ٢٣٣ . ٢٣٤ . ٢٣٥	١َ . ٣َ . ٤َ
		٤٠	٢٣٦ . ٢٣٧ . ٢٣٨ . ٢٣٩ . ٢٤٠ . ٢٤١	٢َ . ١َ . ٣َ
١١	١١	٤١	٢٤٢ . ٢٤٣ . ٢٤٤ . ٢٤٥ . ٢٤٦ . ٢٤٧	٤َ . ١َ . ٢َ
		٤٢	٢٤٨ . ٢٥٠ . ٢٥١ . ٢٥٢ . ٢٥٣ . ٢٥٤	٣َ . ٤َ . ١َ
		٤٣	٢٥٥ . ٢٥٦ . ٢٥٧ . ٢٥٨ . ٢٥٩ . ٢٦٠	٢َ . ٣َ . ٤َ
		٤٤	٢٦١ . ٢٦٣ . ٢٦٣ . ٢٦٤ . ٢٦٥ . ٢٦٦	١َ . ٢َ . ٣َ
١٢	١٢	٤٥	٢٦٧ . ٢٦٨ . ٢٦٩ . ٢٧٠ . ٢٧١ . ٢٧٢	٣ . ١ . ١َ
		٤٦	٢٧٣ . ٢٧٤ . ٢٧٥ . ٢٧٦ . ٢٧٧ . ٢٧٨	٢ . ١ . ١َ
		٤٧	٢٧٩ . ٢٨٠ . ٢٨١ . ٢٨٢ . ٢٨٣ . ٢٨٤	٣ . ٤ . ٣َ
		٤٨	٢٨٥ . ٢٨٦ . ٢٨٧ . ٢٨٨ . ٢٨٩ . ٢٩٠	٢ . ١ . ٤َ

٧ - برنامج الإعداد البدنى العام

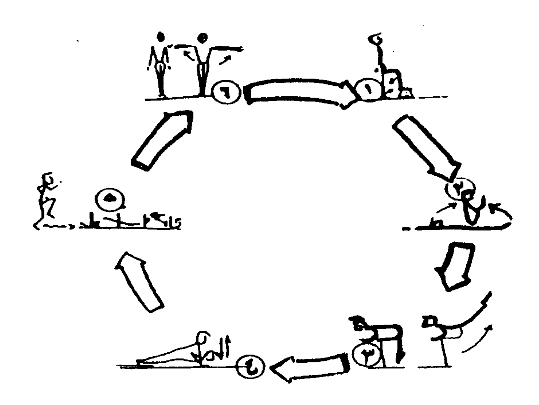
* الوحدة التدريبية الدائرية الأولى (إعداد بدنى عام) (١)

- الهدف :

١ - تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدورى التنفسى) .
٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة ، تحمل القوة .
٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .
٤ - تنمية وتطوير الرشاقة .

- تمرينات الدائرة :

١ - (وقوف سند القدم على المقعد السويدى) تبادل وضع القدمين .
٢ - (رقود) ثنى الجذع أماماً ورفع الرجلين أماماً حتى زاوية ٣٠ درجة .



شكل (١١٩)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى العام (٩٤/١٩٩٥م)

٣ - (إنبطاح) احتضان الطرف الأمامى لحصان القفز) رفع الرجلين خلفاً.

٤ - (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين.

٥ - (وقوف) الجرى المتعرج لمسافة ١٦ متر.

٦ - (وقوف فتحاً) الوثب ضماً مع وضع اليدين جانباً.

- **تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :**

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء كل تمرين فى كل محطة.

- **فترة الراحة بين المحطات :**

تحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى بزمن قدره (٤٥ ثانية).

- **عدد مرات تكرار المحطة :**

تكرر المحطة ٦ مرات.

- **فترة الراحة بين الدوائر :**

يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر.

- **عدد مرات تكرار الدائرة:**

تكرر الدائرة ٥ مرات.

*** الوحدة التدريبية الدائرية الثانية**
(إعداد بدنى عام) (٢).

- الهدف :

١ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .
٢ - تنمية وتطوير القوة القصوى .
٣ - تنمية وتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة .

- تمرينات الدائرة :

١ - (وقوف انثناء حمل التدريب) مد الذراعين عالياً .
٢ - (إقعاء حمل ثقل على الظهر) مد الرجلين .
٣ - (رقود) ثنى الجذع أماماً أسفل .
٤ - (إنبطاح . تشبيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً .
٥ - (وقوف سند القدم على مقعد سويدى) تبادل وضع القدمين (مقعد سويدى) .
٦ - (إنبطاح . تشبيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً .
٧ - (جلوس قرفصاء عال) مد الركبتين أماماً (تعلق مائل) ثنى الذراعين .
٨ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً .
٩ - (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً مسك الكرة) دوران الجذع .

تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة:

- فى كل من التمارين أرقام (١ ، ٢ ، ٣) يحمل اللاعب ثقل قدره ٢٠٪ من وزن جسم اللاعب .
- يحدد زمن قدره ١٥ ثانية لأداء التمرينات فى كل محطة .

فترة الراحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية) .



شكل (١٢٠)
الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى العام
(١٩٩٥/٩٤م)

- **عدد مرات تكرار الدائرة :**

تكرر الدائرة ٣ مرات .

- **فترة الراحة بين الدوائر :**

يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر .

- **توقيت أداء التمرينات فى كل دائرة :**

ببطء مع زيادة السرعة .

*** الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة**

(إعداد بدنى عام) (٣)

- الهدف :

١ - تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدورى التنفسى) .

٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة . تحمل القوة .

٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .

٤ - تنمية وتطوير الرشاقة .

- تمرينات الدائرة :

١ - (وقوف سند القدم على مقعد سويدى) تبادل رفع القدمين (مقعد سويدى) .

٢ - (رقود) ثنى الجذع أماماً .

٣ - (إنبطاح تشبيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع خلفاً .

٤ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً .

٥ - (وقوف) الجرى المتعرج لمسافة ١٦ متر .

٦ - (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين .

٧ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع اللف ١ / ٢ لفة .

٨ - (وقوف . فتحاً . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانباً .

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

- يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة دوام لأداء التمرين فى كل محطة .

- فترة الراحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره (٤٥ ثانية) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر فى كل محطة .

- عدد مرات تكرار المحطة :

- تكرر المحطة ٦ مرات .

– عدد مرات تكرار الدائرة:

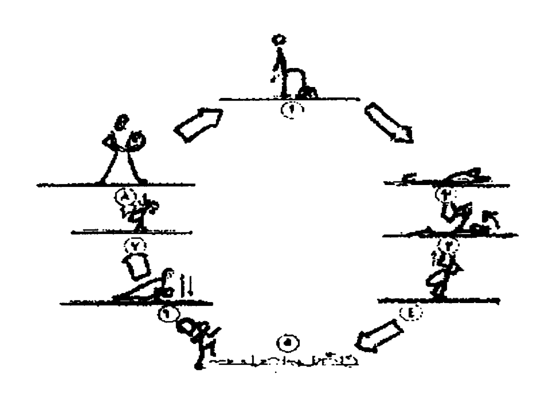
– تكرر الدائرة ٥ مرات .

– فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى .

– توقيت الأداء :

ببطء مع زيادة السرعة .



شكل (١٢١)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدني العام

(٩٤ / ١٩٩٥ م)

*** الوحدة التدريبية الرابعة**
(الإعداد البدنى العام) (٤)

– الهدف :

تنمية مرونة المفاصل وإطالة العضلات التى تعمل عليها.

– التمرينات :

١ – (جلوس طولاً . مسك عقل الحائط. الظهر مواجه) مد الركبتين وتقوس الظهر (عقل الحائط).

٢ – (تعلق مسك العقلة الخامسة. سند القدمين على عقل الحائط). ثنى الجذع أماماً أسفل مع تبادل مسك عقل الحائط (عقل الحائط).

٣ – (جلوس طولاً فتحاً. تشبيك العصا خلف الرقبة) ثنى الجذع جانباً أماماً أسفل جانباً (عصا).

– تحديد جرعة كل تمرين :

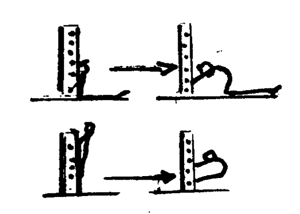
– يحدد زمن قدره ٦٠ ثانية لأداء كل تمرين.

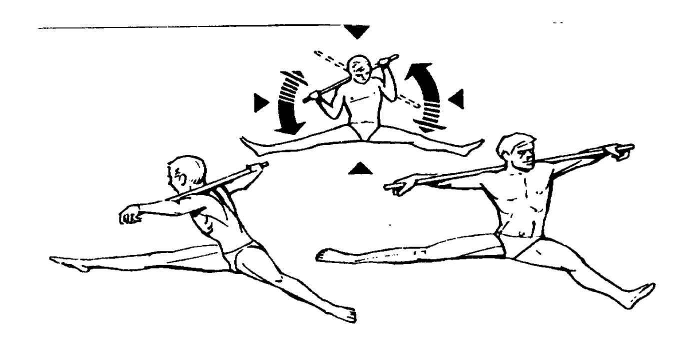
– عدد مرات تكرار كل تمرين :

يكرر كل تمرين ٦ مرات.

– تحديد فترة الراحة بين كل تمرين وآخر.

يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر.





شكل (١٢٢)

الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة (للإعداد البدنى العام)

(١٩٩٥/٩٤ م)

٨ - برنامج الإعداد البدنى الخاص

روعى فى هذا البرنامج أن يكون امتداد للبرنامج فى عام ١٩٩٤ .

ويستهدف تنمية وتحسين الصفات البدنية الخاصة (القوة، المرونةو السرعة، الرشاقة) .

برنامج تنمية القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة الخاصة للاعبى الجمباز خلال السنة التدريبية ١٩٩٤ - ١٩٩٥م.

أولاً : أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية القوة العضلية الخاصة للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء مهارات المرجحات فى الجمباز إلى جانب تنمية السرعة والرشاقة والمرونة .

ثانياً : طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج :

١ - طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

٢ - طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

٣ - طريقة التدريب التكرارى فى تنظيم باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

ثالثاً : محتويات البرنامج :

ويعمل على أربع مجموعات لتنمية وتحسين وتطور عنصر اللياقة البدنية الخاصة القوة ، المرونة، السرعة، الرشاقة، الجلد وهى :

١ - تمرينات خاصة بتنمية القوة العضلية المناسبة والمطابقة لمتطلبات تعليم مهارات المرجحات على أجهزة الجمباز إلى جانب تنمية الرشاقة وتحمل الأداء .

٢ - تمرينات خاصة مساعدة مختارة لتنمية القوة العضلية وتسمى المجموعة العضلية .

٣ - تمرينات خاصة تسمح بتنمية القوة العضلية وتكون مطابقة لتركيب مهارات المرجحات فى الظروف الصعبة على أجهزة الجمباز.

٤ - تمرينات خاصة تسمح بزيادة واتساع مدى المفاصل واستطالة العضلات التى تعمل فى أداء حركات المرجحات والحركات الأكروباتية.

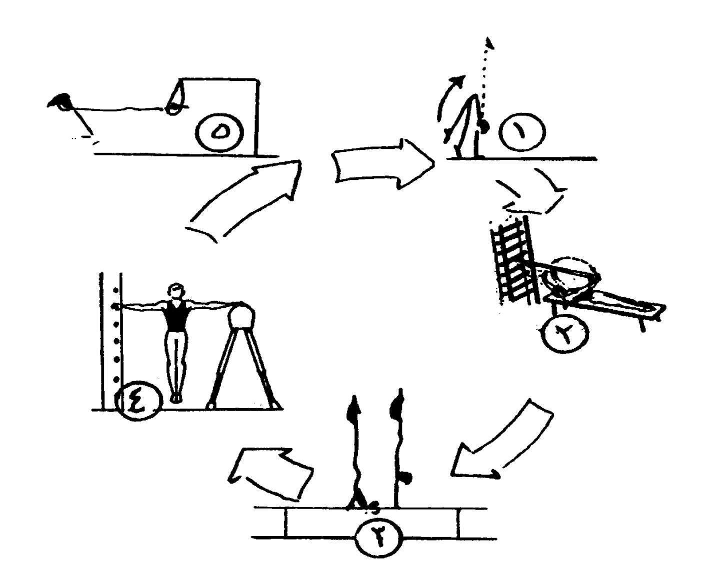
* الوحدة التدريبية الدائرية الأولى
(إعداد بدنى خاص) (١)

- الهدف :

تنمية القوة القصوى اللازمة لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة فى حركات المرجحات وبخاصة مهارات الكب لضمان رفع الجسم من وضع الكب الأبطى للارتكاز أو من التعلق للارتكاز .

- تمرينات الدائرة :

انظر الرسم شكل (١٢٣) .



شكل (١٢٣)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى الخاص

(٩٤/ ١٩٩٥م)

- **تحديد فترة دوام التدريب :**
  - يحدد زمن قدره (١٧ ثانية) كفترة دوام للتمرين (١ : ٤) فى كل من الشهرين (١ ، ٢).
  - يحدد زمن قدره (١٩ ثانية) كفترة دوام للتمرين (١ : ٤) فى كل من الشهرين (٢ ، ٤).
  - يحدد زمن قدره (٢١ ثانية) كفترة دوام للتمرين (١ : ٤) فى كل من الشهرين (٥ ، ٦).
  - يحدد زمن قدره (٢٣ ثانية) كفترة دوام للتمرين (١ : ٤) فى كل من الشهور (٧ : ١٢).
- **تحديد شدة حمل التمرين :**

  يحدد ٥٪ من وزن جسم اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرينين (٣ , ٢).
- **فترة الراحة بين كل محطة وأخرى :**

  يحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى قدرها (٩٠ ثانية).
- **عدد مرات تكرار الدائرة :**

  يحدد عدد ٤ مرات تكرار للدائرة.
- **فترة الراحة بين كل دائرة وأخرى:**

  يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر.

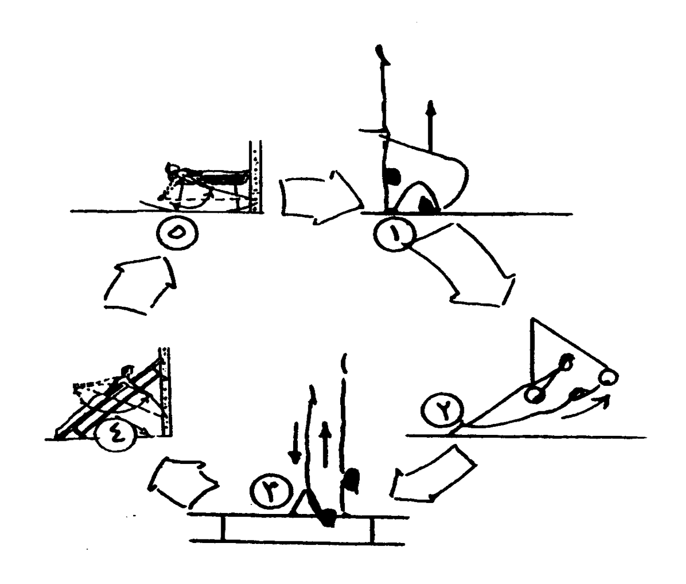
الوحدة التدريبية الدائرية الثانية
* (إعداد بدنى خاص) (٢)

- الهدف :

تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة عضلات الذراعين والحزام الكتفى لضمان سرعة قوة المرجحات للأمام على أجهزة الجمباز إلى جانب تحمل سرعة الأداء .

- تمرينات الدائرة:

انظر شكل (١٢٤) .



شكل (١٢٤)
الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى الخاص
(٩٤ / ١٩٩٥م)

- **تحديد شدة التمرين فى كل محطة :**
  - يحدد عدد ١٦ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهور (١ ، ٢ ، ٣) من الفترة الإعدادية الأولى .
  - يحدد عدد ١٨ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهرين (٤ ، ٥) من الفترة الإعدادية الثانية .
  - يحدد عدد ٢٠ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهور من (٦-١٢) خلال المرحلتين الرئيسية والانتقالية .
- **تحديد فترة الراحة بين المحطات :**
  - يحدد زمن قدره (١٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣) .
  - يحدد زمن قدره (٩٠ ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى الشهرين (٤ , ٥) .
  - يحدد زمن قدره (٤٥ ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى الشهور من (٦-١٢) .
- **تحديد عدد مرات تكرار الدائرة :**
  - تكرر الدائرة ٣ مرات فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣) .
  - تكرر الدائرة ٤ مرات فى كل من الشهرين (٤ ، ٥) .
  - تكرر الدائرة ٦ مرات فى كل من الشهور من (٦-١٢) .
- **تحديد فترات الراحة بين الدوائر .**
  - يحدد زمن قدره (٥ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣) .
  - يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهرين (٤ ، ٥) .
  - يحدد زمن قدره (دقيقتان) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور (٦ ، ١٢) .
- **توقيت الأداء :**

  يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بأقصى سرعة .

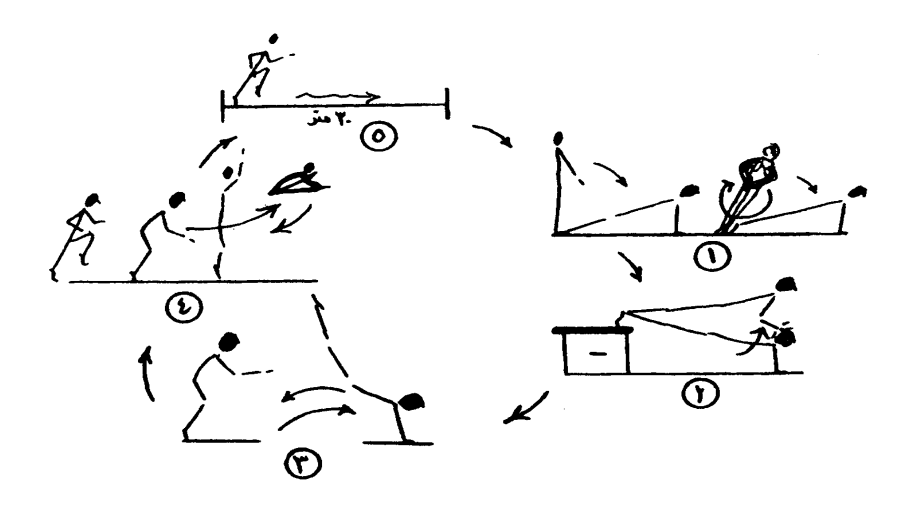
*** الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة**
(إعداد بدنى خاص) (٣).

- الهدف :

لتنمية القوة العضلية القصوى لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة فى حركات المرجحات وبخاصة فى وضع التعلق إلى جانب تحسين وتطوير عنصر الرشاقة.

- تمرينات الدائرة :

انظر شكل (١٢٥).



شكل (١٢٥)
الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى الخاص
(٩٤/ ١٩٩٥م)

- **تحديد شدة التمرين :**
  - يحدد نسبة ٥٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرين (٢ ، ٤) فى كل من الشهرين (١ ، ٢).
  - يحدد نسبة ٦٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرين (٢ ، ٤) فى كل من الشهرين (٢ ، ٤).
  - يحدد نسبة ٧٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرين (٢ ، ٤) فى كل من الشهور من (٥-١٢).
- **تحديد فترة دوام التمرين فى كل محطة:**
  - يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام لكل تمرين فى كل محطة.
- **فترة الراحة بين المحطات :**
  - يحدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الأول.
  - يحدد زمن قدره (١٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الثانى.
  - يحدد زمن قدره (١٤٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الثالث.
  - يحدد زمن قدره (١٢٠ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الرابع.
  - يحدد زمن قدره (١٠٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الخامس.
  - يحدد زمن قدره (٩٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر السادس حتى الثانى عشر.
- **تكرار الدائرة :**
  - تكرر الدائرة فى الشهر الأول مرة واحدة.
  - تكرر الدائرة فى الشهر الثانى مرتين.

- تكرر الدائرة فى الشهر الثالث ثلاث مرات .
- تكرر الدائرة فى كل من الشهر الرابع حتى الشهر الثانى عشر أربع مرات .

- فترة الراحة بين الدوائر :

- يحدد زمن قدره (٥ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الأول .
- يحدد زمن قدره (٤ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثانى .
- يحدد زمن قدره (٣ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثالث .
- يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة من الشهر الرابع حتى الشهر الثانى عشر .

- توقيت الأداء :

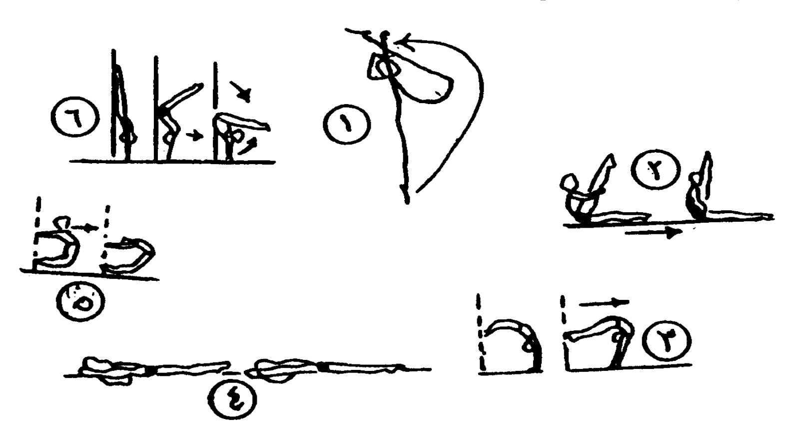
روعى أن يكون توقيت الأداء بالنسبة للتمرينات بدون الأثقال بأقصى سرعة ، والتمرينات بالأثقال بسرعة .

*** الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة**
(إعداد بدنى خاص) (٤)

- الهدف :

تحسين وتطوير مرونة المفاصل واستطالة العضلات العاملة عليها .

- التمرينات: انظر شكل (١٢٦) .



شكل (١٢٦)
الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدنى الخاص
(٩٤/ ١٩٩٥م)

- تحديد فترة دوام التمرين :

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة دوام للتمرين فى كل مجموعة .

- فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :

يحدد فترة راحة بين كل تمرين وآخر قدرها (١٠ ثوان) .

- عدد مرات تكرار كل مجموعة تمرينات :

- تكرر مجموعة التمرينات خمس مرات .

- فترة الراحة بين مجموعة وأخرى:

- يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين المجموعات .

٩ - برنامج الإعداد المهارى

يشتمل برنامج الإعداد المهارى على مجموعة من المهارات ذات الصعوبات المختلفة (ب، ج، د) (B, C, D) لاستكمال متطلبات الجمل الاختيارية للاعب على كل جهاز بالإضافة إلى تحسين أداء الجمل الإجبارية لبطولة العالم عام١٩٩٤م.

١/٩ التمرينات الأرضية Floor Exercises :

٩/ ١/ ١ تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية .

٩/ ١/ ٢ تحسين أداء نهاية الجملة الاختيارية .

٩/ ١/ ٣ تحسين أداء الجملة الاختيارية .

٩/ ١/ ٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤ .

٢/٩ جهاز حصان حلق Pommle Horse :

٩/ ٢/ ١ تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية .

٩/ ٢/ ٢ تحسين أداء الجملة الاختيارية .

٩/ ٢/ ٣ تحسين أداء الجملة الاختيارية .

٩/ ٢/ ٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤ .

٣/٩ جهاز حصان القفز Vaulting Horse :

٩/ ٣/ ١ تحسين أداء القفزة الاختيارية الأولى .

٩/ ٣/ ٢ تحسين أداء القفزة الاختيارية الثانية .

٩/ ٣/ ٣ تحسين أداء القفزة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤ .

٤/٩ جهاز المتوازيين Parallel Bars :

٩/ ٤/ ١ تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية .

٩/ ٤/ ٢ تحسين أداء نهاية الجملة الاختيارية .

٩/ ٤/ ٣ تحسين أداء الجملة الاختيارية .

٩/ ٤/ ٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤ .

٩/٥ جهاز الحلق Rings :

٩/ ٥/ ١ تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية .

٩/ ٥/ ٢ تحسين أداء الجملة الاختيارية .

٩/ ٥/ ٣ تحسين أداء الجملة الاختيارية .

٩/ ٥/ ٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤م .

٩/٦ جهاز العقلة Horizontal Bar :

٩/ ٦/ ١ تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية .

٩/ ٦/ ٢ تحسين أداء الجملة الاختيارية .

٩/ ٦/ ٣ تحسين أداء الجملة الاختيارية .

٩/ ٦/ ٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤م .

جدول (٧٣)
التوزيع الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

فبراير ٢	مارس ٣	أبريل ٤	مايو ٥	يونيو ٦	يوليو ٧	أغسطس ٨	سبتمبر ٩	أكتوبر ١٠	نوفمبر ١١	ديسمبر ١٢	يناير ١
الفترة الإعدادية الأولى		**الفترة الإعدادية الثانية**		**فترة المنافسات الأولى**		**فترة المنافسات الثانية**		**فترة المنافسات الثالثة**			المرحلة الانتقالية
٨ أسابيع		٩ أسابيع		٨ أسابيع		٩ أسابيع		١٣ أسبوع			**٥ أسابيع**
المجموع = ١٧ أسبوع				٣٥ أســـــــبـــــــوع = ٥٢ أسبوع							**٥ أسابيع**
المرحلة الإعدادية				البطولة الأفريقية		مسابقة تجريبية		مسابقة تجريبية		الدورة العربية	
				مــرحلـــة المســابــقات							

جدول (٧٤)

النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لزمن التدريب على كل جهاز من الأجهزة بالنسبة للزمن الكلى خلال خطة التدريب عام ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

البيان	الحركات الأرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	العقلة	حصان قفز	المجموع
النسبة المئوية لزمن التدريب	٪ ١٤	٪ ١٤	٪ ٢١	٪ ١٨	٪ ١٢	٪ ٢١	٪ ١٠٠

جدول (٧٥)

البرنامج الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

الأسبوع / الشهر	الأول	الثانـــى	الثـــالـــث	الرابـــع
الأول فبراير	تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة	الإعداد البدنى ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على المرونة والقوة		
	* الإعداد المهارى * تحسين أداء بداية الجملة الإختيارية على كل جهاز من أجهزة الجمباز الستة لكل لاعب.	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على كل جهاز من أجهزة الجمباز الستة لكل لاعب	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز	* تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية لكل لاعب.
الثانى مارس	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى السرعة والرشاقة			
	* الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية لكل لاعب على كل جهاز من أجهزة الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية لكل لاعب على جميع أجهزة الجمباز	* الإعداد المهارى : تحسين الجملة الإختيارية والإجبارية على أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى : * تحسين الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز تحسين المستوى المهارى
الثالث أبريل	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والسرعة			
	* الإعداد المهارى. * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز	* الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية والإجبارية على أجهزة الجمباز
الرابع مايو	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى السرعة والرشاقة			
	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز لكل لاعب	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز لكل لاعب	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز لكل لاعب	* الإعداد المهارى : تحسين أداء الجملة الإختيارية على أجهزة الجمباز لكل لاعب

جدول (٧٦)

البرنامج الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

الأسبوع / الشهر	الأول	الثانى	الثالث	الرابع
الخامس يونيو	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة			إختبار اللياقة البدنية الخاصة
	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز لكل لاعب	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز لكل العب.	* الإعداد المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية.
السادس يوليو	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة			
	* الإعداد المهارى : تحسين أداء الجملة الإختيارية لكل لاعب على جميع أجهزة الجمباز	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية لكل لاعب على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية
السابع أغسطس	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الرشاقة			
	* الإعداد المهارى. * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز
الثامن سبتمبر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر السرعة			
	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز .	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية .	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية

جدول (٧٧)

البرنامج الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

الأسبوع / الشهر	الأول	الثانى	الثالث	الرابع
التاسع أكتوبر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الجلد			
	* الإعداد المهارى. تحسين نقاط العضف فى الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز لكل لاعب. مسابقة تجريبية فى الجملة والإختيارية	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز لكل لاعب. الـدورة العربيـة	* الإعداد المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية.
العاشر نوفمبر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة			
	* الإعداد المهارى: تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية والإختيارية	* الإعداد المهارى تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية لكل لاعب على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز مسابقة تجريبية فى الجملة الإجبارية
الحادى عشر ديسمبر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة			
	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة الجمباز.
الثانى عشر يناير	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة			
	* الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة.	* الإعداد المهارى * سباحة. * عدو.	* الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة. * عدو.	* الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة. * عدو.

جدول (٧٨)
البرنامج التفصيلى للشهر (١) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

المحتويات		الأسبوع الأول عام	الأسبوع الأول خاص	الأسبوع الثانى عام	الأسبوع الثانى خاص	الأسبوع الثالث عام	الأسبوع الثالث خاص	الأسبوع الرابع عام	الأسبوع الرابع خاص	الإجمالى عام	الإجمالى خاص	الأدوات
أغراض البرنامج		تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة								
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على كل جهاز من أجهزة الجمباز لكل لاعب.		* تحسين أداء الجملة الإختيارية على كل جهاز من أجهزة الجمباز لكل لاعب.		* تحسين أداء الجملة الإختيارية على جهاز من أجهزة الجمباز لكل لاعب.		* تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية على كل جهاز لكل لاعب.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢) مقعد سويدى عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		أحبال مطاطة عدد (٨)
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		٨/٨/٨		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		الأثقال ١/٢ ك
العام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ساعة		عدد (٨)
الخاص		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	١ ك
	القوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	عدد (٨)
	المرونة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	الجلد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	الرشاقة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	
	السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		
المخصص منها للإعداد الخططى												

جدول (٧٩)

البرنامج التفصيلى للشهر (٢) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى السرعة والرشاقة * الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية لكل لاعب على كل جهاز من أجهزة الجمباز.		* الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية على كل جهاز من الأجهزة الجمباز لكل لاعب.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية والإجبارية على أجهزة الجمباز.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية والإجبارية على أجهزة الجمباز. تحديد المستوى المهارى		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		عقل حائط
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		٨/٨/٨		عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		مقعد سويدى
العـام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ساعة		عدد (٢)
الخـاص		٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ساعة		أحبال مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية	الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	عدد (٨)
	القـوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	المرونـة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ق	الأثقال
	الجلـد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ق	٢/١ ك
	الرشاقـة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	عدد (٨)
	السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة				١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى												عدد (٨)

جدول (٨٠)
البرنامج التفصيلى للشهر (٣) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والجلد * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز بطولة العالم النوعية		* الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية والجملة الإختيارية على أجهزة الجمباز.		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		عقل حائط عدد (٢)
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		٨/٨/٨		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		مقعد سويدى عدد (٢)
العـام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ساعة		
الخـاص		٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ساعة		
الزمن المخصص للعناصر الحسامة الأساسية	الإعداد البدنى		خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	أحبال مطاطة عدد (٨)
	القـوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	المرونـة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ق	الأثقال
	الجلـد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩٢ ق	٢٦٤,٦ق	١/٢ ك
	الرشاقـة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ق	١٣٢,٣ق	عدد (٨)
	السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ق	١٣٢,٣ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		...		...		...		...		...		عدد (٨)

جدول (٨١)
البرنامج التفصيلى للشهر (٤) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج: * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة. * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الأختيارية والإجبارية على جميع أجهزة الجمباز		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		عقل حائط
* حمل التدريب		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		١٦/٨		عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		مقعد سويدى عدد (٢)
العام		....		....		....		....		....		
الخاص		٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عدد (٨)
	القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
	الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	١/٢ ك
	الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		عدد (٨)

جدول (٨٢)
البرنامج التفصيلى للشهر (٥) ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة.		إختبار لياقة بدنية خاصة * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة. البطولة الأفريقية		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العــام		....		....		....		....		....		أحبال
الخــاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عــام	خـاص	عــام	خـاص	عــام	خـاص	عــام	خـاص	عـام	خاص	عدد (٨)
	القــوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونــة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
	الجلــد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	١/٢ ك
	الرشاقــة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		عدد (٨)

جدول (٨٣)
البرنامج التفصيلى للشهر (٦) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة										
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة .		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية جميع الأجهزة .		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة. مسابقة تدريبية فى الجملة الإجبارية		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد سويدى عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العام		....		....		....		....		....		
الخاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة عدد (٨)
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
	القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال ٢/١ ك عدد (٨)
	الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك عدد (٨)
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		

جدول (٨٤)
البرنامج التفصيلى للشهر (٧) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

المحتويات	الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الرشاقة								٤ أسابيع		
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة. دورة الألعاب الأولمبية ببرشلونة				عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب	٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب	م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد سويدى
* إجمالى ساعات التدريب	١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		عدد (٢)
* المخصص منها للإعداد البدنى	٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العام	....		....		....		....		....		أحبال
الخاص	٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية: الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عدد (٨)
القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	٢/١ ك
الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى	١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى	....		....		....		....		....		عدد (٨)

جدول (٨٥)

البرنامج التفصيلى للشهر (٨) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

المحتويات	الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر السرعة										
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الأختيارية على جميع الأجهزة. مسابقة تجريبية فى الجملة الإجبارية		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء لجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الأجهزة. مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب	٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب	م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد سويدى
* إجمالى ساعات التدريب	١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		عدد (٢)
* المخصص منها للإعداد البدنى	٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العام	....		....		....		....		....		
الخاص	٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية – الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عدد (٨)
القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	٢/١ ك
الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى	١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى	٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		عدد (٨)

جدول (٨١)

البرنامج التفصيلى للشهر (٩) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الجلد										
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية. مسابقة تدريبية فى الجمل الإجبارية والإختيارية		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء لجملة الاختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة. الدورة العربية السادسة		* الإعداد الممهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٣ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العـــام		....		....		....		....		....		
الخــاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عــام	خــاص	عــام	خــاص	عــام	خــاص	عــام	خــاص	عــام	خاص	مطاطة
	القــوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	المرونــة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
	الجلــد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	١/٢ ك
	الرشاقــة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		عدد (٨)

جدول (٨٧)

البرنامج التفصيلى للشهر (١٠) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج: * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة. * الإعداد المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية والجملة الإجبارية.		* الإعداد المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع		م/ع/ع/م/ع		م/ع/ع/م/ع		١٦/٨		مقعد سويدى عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العام		....		....		....		....		....		
الخاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة عدد (٨)
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
	القوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال ١/٢ ك عدد (٨)
	الجلد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك عدد (٨)
المخصص منها للإعداد الخططى		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		

جدول (٨٨)
البرنامج التفصيلى للشهر (١١) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة										
* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة لإختبارية.		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية.		* الإعداد المممهارى : * الأستعداد للإشتراك فى البطولة الأولبمية.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العـام		....		....		....		....		....		
الخـاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	مطاطة
	القـوة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	المرونـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	الأثقال
	الجلـد	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	١/٢ ك
	الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	عدد (٨)
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		عدد (٨)

جدول (٨٩)
البرنامج التفصيلى للشهر (١٢) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة * الإعداد المهارى : * كرة السلة. * سباحة.		* الإعداد المهارى: * سباحة. * عدو.		* الإعداد المهارى : * كرة السلة. * سباحة. * عدو		* الإعداد المهارى : * كرة سلة. * سباحة. * عدو.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العـام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		....		
الخاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	مطاطة عدد (٨)
	القـوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢	٢٦٤,٦ ق	
	المرونـة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢	٢٦٤,٦ ق	الأثقال
	الجلـد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢	٢٦٤,٦ ق	٢/١ ك
	الرشاقـة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٧٩,٢	١٣٢,٣ ق	عدد (٨)
	السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٧٩,٢	١٣٢,٣ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى										...		عدد (٨)

جدول (٩٠)

الخطة الزمنية للتقويم الدورى والمسابقات التجريبية

البيان / مرحلة التقويم	مراحل خطة التدريب		الأسبوع	المدة بالساعة	الغرض من التقويم
(١)	الإعدادية	الفترة الأولى	(١)	٣	تحديد مستوى الإعداد البدنى العام
(٢)			(٨)	٣	تحديد المستوى المهارى
(٣)		الفترة الثانية	،،	،،	،،
(٤)			،،	،،	،،
(٥)	الرئيسية	الفترة الأولى			
(٦)			(٢٤)	٦	البطولة الأفريقية
(٧)			(٢٨)	٦	مسابقة تجريبية
(٨)			(٣٢)	٦	مسابقة تجريبية
(٩)		الفترة الثانية	(٣٦)	٦	الدورة العربية
(١٠)			،،	،،	،،
(١١)			،،	،،	،،
(١٢)			،،	،،	،،

جدول (٩١)

بطاقة تسجيل العادات اليومية للاعب خلال شهر ....

خلال المرحلة .... من خطة التدريب عام ١٩٩٤ - ١٩٩٥ م

مسلسل	الأسبوع	اليوم	عدد ساعات النوم	عدد ساعات العمل	عدد ساعات الاستذكار	عدد الوجبات الغذائية	الشهية	الوجبات الغذائية الزائدة	وظائف الأجهزة الحيوية	أنشطة وقت الفراغ	التاريخ المرضى
		السبت									
		الأحـد									
		الأثنين									
		الثلاثاء									
		الأربعاء									
		الخميس									
		الجمعة									
		السبت									
		الأحـد									
		الأثنين									
		الثلاثاء									
		الأربعاء									
		الخميس									
		الجمعة									

جدول (٩٢)

استمارة تسجيل درجات اللاعبين فى الاختبارات البدنية الخاصة ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

م	اسم اللاعب ثلاثى	الاختبار الأول					الثانى						الاختبار الثالث					الاختبار الرابع			مجموع الدرجات فى الاختبار	التقدير النهائى لمستوى اللياقة البدنية	كفاءة اللاعب	ملاحظات
		صفة المرونة					صفة القوة						صفة المهارة					الجلد						
		١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥	٦	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣				

٢ - الفترة الثانية

المسابقة / التاريخ	(٥)	(٦)	(٧)	(٨)

المدرب **المدير الفنى**

المرحلة الانتقالية

المسابقة / التاريخ	(٥)	(٦)

المدرب **المدير الفنى**

الاتحاد المصري للجمباز
اللجنة الفنية للرجال
القاهرة

بطاقة تقويم المستوى المهارى
البيانات الأولية

الاســـــم : .... تاريـخ الميــلاد : ....
الحالة الاجتماعية : .... الوظيفـة الحاليـة : ....
الخدمة العسكرية : .... تاريخ ممارسة الجمباز : ....
النادى المسجل به : .... عنـوان الســكن : ....
عنـوان العمـل : .... رقـم التليفـون : ....

اختبـــارات المستـــوى

أولاً : المرحلة الإعدادية

١ - الفترة الأولى

الاختبار / التاريخ	(١)	(٢)

المـــدرب   المدير الفنى

٢ - الفترة الثانية

الاختبار / التاريخ	(٣)	(٤)

ثانياً : - المرحلة الرئيسية

١ - الفترة الأولى

الاختبار / التاريخ				

المدرب   المدير الفنى

جدول (٩٣)

استمارة تقويم التوزيع الزمنى لعمل التدريب خلال مراحل خطة التدريب السنوية للجمباز (١٩٩٤ - ١٩٩٥م)

	مراحل خطة التدريب												الإجمالى
	المرحلة الإعدادية					المرحلة الرئيسية						المرحلة الانتقالية	
	الفترة الأولى			الفترة الثانية		الفترة الأولى			الفترة الثانية				
الشهر	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١	
١ - عدد المسابقات													
٢ - إجمالى عدد فترات التدريب أ - مجمل حمل تدريب عالى ب - مجمل حمل تدريب متوسط جـ- مجمل حمل تدريب خفيف													
٣ - عدد أيام التدريب													
٤ - إجمالى زمن التدريب أ - مجمل حمل تدريب عالى ب - مجمل حمل تدريب متوسط جـ- مجمل حمل تدريب خفيف													
٥ - زمن التدريب الأضافى													
زمن التدريب المخصص للتدريب ١ - الإعداد البدنى * عـام. * خاص. الإعداد المهارى													

٨/ ٣/ ٣/ ٦/ ٤ خطة تنفيذ المرحلة الرابعة (١٩٩٥ - ١٩٩٦) :

أ - الهدف الإجرائى :

١ - الاشتراك فى دورة الألعاب الأفريقية.

٢ - الاشتراك فى دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا عام ١٩٩٦م.

ب - واجبات التدريب :

١ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الحركية الاختيارية على جميع الأجهزة.

٣ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجملة الإجبارية الخاصة ببطولة العالم عام ١٩٩٤ على جميع الأجهزة لكل لاعب.

٤ - استكمال نقاط الضعف فى صفات الإعداد البدنى الخاص وتحسينها بالنسبة لكل لاعب.

تنفيذ برنامج الخطة التدريبية السنوية
عام ١٩٩٥ - ١٩٩٦ م

جدول (٩٤)
النواحى النظرية فى الخطة التدريبية السنوية
لعــام ١٩٩٥ م

م	البيـــــان	عدد الأيـــام	عدد الساعات
١	تاريخ الجمباز فى مصر	٤	٤
٢	أهمية التكنيك فى الجمباز	٤	٤
٣	الحركات الحديثة	٤	٤

جدول (٩٥)
النواحى العملية فى الخطة التدريبية السنوية
لعام ١٩٩٥ - ١٩٩٦ م

م	البيـــــان	عدد الأيـــام	عدد الساعات
١	عدد المسابقات	٨	١٦
٢	عدد فترات التدريب الإجمالية	٢٨٨	٨٦٤
٣	عدد أيام الراحة	٧٢	٠٠٠
		٣٦٠	٨٦٤

جدول (٩٦)
حمــل التــدريـــب

م	البيـــــان	عدد الأيـــام	شدة حمل التدريب	عدد الساعات
١	خفيــف	٣٤	٣٤	٧٣ ٠
٢	متــوسط	١٠٤	٢٠٨	٣١٢
٣	عالــى	١٦٠	٤٨٠	٤٨٠
		٢٨٨	٧١٢	٨٦٤

جدول (٩٧)

النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مستويات الخطة السنوية
إعداد بدنى - إعداد مهارى - إعداد خططى لعام ١٩٩٥ م

المحتويات		الشـــهر											
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
		٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪
الإعداد	البدنى	٤٠	٤٠	٤٠	٣٠	٣٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	١٠	١٠	٤٠
	العام	٤٠	٤٠	٤٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٤٠
	الخاص	٦٠	٦٠	٦٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٦٠
	المهارى	٦٠	٦٠	٦٠	٧٠	٧٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٥	٨٥	٦٠
	الخططى	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٥	٥	٥	٦٠
النسبة ٪		١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

جدول (٩٨)

النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على عناصر الإعداد
البدنى خلال الخطة التدريبية السنوية لعام ١٩٩٥م

الصفة	الشـــهر											
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪
المرونة	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥
القوة	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
السرعة	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥
الرشاقة	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥
الجلد	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥
النسبة ٪	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

جدول (٩٩)

التوزيع الزمنى لتنفيذ برنامج الإعداد البدنى العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٥ م

م	الشهر	الأسبوع	وحدة التدريب	وحدة الإعداد البدنى
١	١	١	١ . ٢ . ٣ . ٤ . ٥ . ٦	٣ . ١ . ١′
		٢	٧ . ٨ . ٩ . ١٠ . ١١ . ١٢	٢ . ٤ . ١′
		٣	١٣ . ١٤ . ١٥ . ١٦ . ١٧ . ١٨	٣ . ١ . ٣′
		٤	١٩ . ٢٠ . ٢١ . ٢٢ . ٢٣ . ٢٤	٣ . ٤ . ٤′
٢	٢	٥	٢٥ . ٢٦ . ٢٧ . ٢٨ . ٢٩ . ٣٠	٣ . ٤ . ١′
		٦	٣١ . ٣٢ . ٣٣ . ٣٤ . ٣٥ . ٣٦	٢ . ٤ . ٤′
		٧	٣٧ . ٣٨ . ٣٩ . ٤٠ . ٤١ . ٤٢	٣ . ١ . ٢′
		٨	٤٣ . ٤٤ . ٤٥ . ٤٦ . ٤٧ . ٤٨	٢ . ٤ . ٤′
٣	٣	٩	٤٩ . ٥٠ . ٥١ . ٥٢ . ٥٣ . ٥٤	٣ . ١ . ١′
		١٠	٥٥ . ٥٦ . ٥٧ . ٥٨ . ٥٩ . ٦٠	٢ . ٤ . ٢′
		١١	٦١ . ٦٢ . ٦٣ . ٦٤ . ٦٥ . ٦٦	٣ . ١ . ٣′
		١٢	٦٧ . ٦٨ . ٦٩ . ٧٠ . ٧١ . ٧٢	٢ . ٤ . ٤′
٤	٤	١٣	٧٣ . ٧٤ . ٧٥ . ٧٦ . ٧٧ . ٧٨	١′ . ٢′ . ٣′
		١٤	٧٩ . ٨٠ . ٨١ . ٨٢ . ٨٣ . ٨٤	٤′ . ١′ . ٢′
		١٥	٨٥ . ٨٦ . ٨٧ . ٨٨ . ٨٩ . ٩٠	٣′ . ٢′ . ١′
		١٦	٩١ . ٩٢ . ٩٣ . ٩٤ . ٩٥ . ٩٦	٤′ . ٢′ . ١′
٥	٥	١٧	٩٧ . ٩٨ . ٩٩ . ١٠٠ . ١٠١ . ١٠٢	٣′ . ٤′ . ٣′
		١٨	١٠٣ . ١٠٤ . ١٠٥ . ١٠٦ . ١٠٧ . ١٠٨	٤′ . ٣ . ٣′
		١٩	١٠٩ . ١١٠ . ١١١ . ١١٢ . ١١٣ . ١١٤	١′ . ٢′ . ٤′
		٢٠	١١٥ . ١١٦ . ١١٧ . ١١٨ . ١١٩ . ١٢٠	٢′ . ١′ . ٢′
٦	٦	٢١	١٢١ . ١٢٢ . ١٢٣ . ١٢٤ . ١٢٥ . ١٢٦	٤′ . ٢′ . ١′
		٢٢	١٢٧ . ١٢٨ . ١٢٩ . ١٣٠ . ١٣١ . ١٣٢	٣′ . ٤′ . ٢′
		٢٣	١٣٣ . ١٣٤ . ١٣٥ . ١٣٦ . ١٣٧ . ١٣٨	١′ . ٣′ . ٤′
		٢٤	١٣٩ . ١٤٠ . ١٤١ . ١٤٢ . ١٤٣ . ١٤٥	٢′ . ١′ . ٣′
٧	٧	٢٥	١٤٦ . ١٤٧ . ١٤٨ . ١٤٩ . ١٥٠ . ١٥١	٤′ . ٢′ . ١′
		٢٦	١٥٢ . ١٥٣ . ١٥٤ . ١٥٥ . ١٥٦ . ١٥٧	٣′ . ٤′ . ٢′
		٢٧	١٥٨ . ١٥٩ . ١٦٠ . ١٦١ . ١٦٢ . ١٦٣	١′ . ٣′ . ٤′
		٢٨	١٦٤ . ١٦٥ . ١٦٦ . ١٦٧ . ١٦٨ . ١٦٩	٢′ . ١′ . ٣′

تابع جدول (٩٩)

التوزيع الزمنى لتنفيذ برنامج الإعداد البدنى العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٥ م

م	الشهر	الأسبوع	وحـــدة التدريـــب	وحدة الإعداد البدنى
٨	٨	٣٩	١٧٠ . ١٧١ . ١٧٢ . ١٧٣ . ١٧٤ . ١٧٥	٤َ . ٢َ . ١َ
		٣٠	١٧٦ . ١٧٧ . ١٧٨ . ١٧٩ . ١٨٠ . ١٨١	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٣١	١٨٢ . ١٨٣ . ١٨٤ . ١٨٥ . ١٨٦ . ١٨٧	١َ . ٣َ . ٤َ
		٣٢	١٨٨ . ١٨٩ . ١٩٠ . ١٩١ . ١٩٢ . ١٩٣	٢َ . ١َ . ٣َ
٩	٩	٣٣	١٩٤ . ١٩٥ . ١٩٦ . ١٩٧ . ١٩٨ . ١٩٩	٤َ . ٢َ . ١َ
		٣٤	٢٠٠ . ٢٠١ . ٢٠٢ . ٢٠٣ . ٢٠٤ . ٢٠٥	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٣٥	٢٠٦ . ٢٠٧ . ٢٠٨ . ٢٠٩ . ٢١٠ . ٢١١	١َ . ٣َ . ٣َ
		٣٦	٢١٢ . ٢١٣ . ٢١٤ . ٢١٥ . ٢١٦ . ٢١٧	٢َ . ١َ . ٤َ
١٠	١٠	٣٧	٢١٨ . ٢١٩ . ٢٢٠ . ٢٢١ . ٢٢٢ . ٢٢٣	٤َ . ٢َ . ١َ
		٣٨	٢٢٤ . ٢٢٥ . ٢٢٦ . ٢٢٧ . ٢٢٨ . ٢٢٩	٣َ . ٤َ . ٢َ
		٣٩	٢٣٠ . ٢٣١ . ٢٣٢ . ٢٣٣ . ٢٣٤ . ٢٣٥	١َ . ٣َ : ٤َ
		٤٠	٢٣٦ . ٢٣٧ . ٢٣٨ . ٢٣٩ . ٢٤٠ . ٢٤١	٢َ . ١َ . ٣َ
١١	١١	٤١	٢٤٢ . ٢٤٣ . ٢٤٤ . ٢٤٥ . ٢٤٦ . ٢٤٧	٤َ . ١َ . ٢َ
		٤٢	٢٤٨ . ٢٥٠ . ٢٥١ . ٢٥٢ . ٢٥٣ . ٢٥٤	٣َ . ٤َ . ١َ
		٤٣	٢٥٥ . ٢٥٦ . ٢٥٧ . ٢٥٨ . ٢٥٩ . ٢٦٠	٢َ . ٣َ . ٤َ
		٤٤	٢٦١ . ٢٦٣ . ٢٦٣ . ٢٦٤ . ٢٦٥ . ٢٦٦	١َ . ٢َ . ٣َ
١٢	١٢	٤٥	٢٦٧ . ٢٦٨ . ٢٦٩ . ٢٧٠ . ٢٧١ . ٢٧٢	٣ . ١ . ١َ
		٤٦	٢٧٣ . ٢٧٤ . ٢٧٥ . ٢٧٦ . ٢٧٧ . ٢٧٨	٢ . ١ . ١َ
		٤٧	٢٧٩ . ٢٨٠ . ٢٨١ . ٢٨٢ . ٢٨٣ . ٢٨٤	٣ . ٤ . ٣َ
		٤٨	٢٨٥ . ٢٨٦ . ٢٨٧ . ٢٨٨ . ٢٨٩ . ٢٩٠	٢ . ١ . ٤َ

٢ - برنامج الإعداد البدنى العام

٭ الوحدة التدريبية الدائرة الأولى

(إعداد بدنى عام) (١)

– الهدف :

١ – تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدورى التنفسى) .

٢ – تنمية وتطوير تحمل السرعة ، تحمل القوة .

٣ – تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .

٤ – تنمية وتطوير الرشاقة .

– تمرينات الدائرة :

١ – (وقوف سند القدم على المقعد السويدى) تبادل وضع القدمين .

٢ – (رقود) ثنى الجذع أماماً ورفع الرجلين أماماً حتى زاوية ٣٠ درجة .

٣ – (إنبطاح) احتضان الطرف الأمامى لحصان القفز) رفع الرجلين خلفاً .

٤ – (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين .

٥ – (وقوف) الجرى المتعرج لمسافة ١٦ متر .

٦ – (وقوف فتحاً) الوثب ضماً مع وضع اليدين جانباً .

– تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

– يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء كل تمرين فى كل محطة .

– فترة الراحة بين المحطات :

تحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى بزمن قدره (٤٥ ثانية) .

– عدد مرات تكرار المحطة :

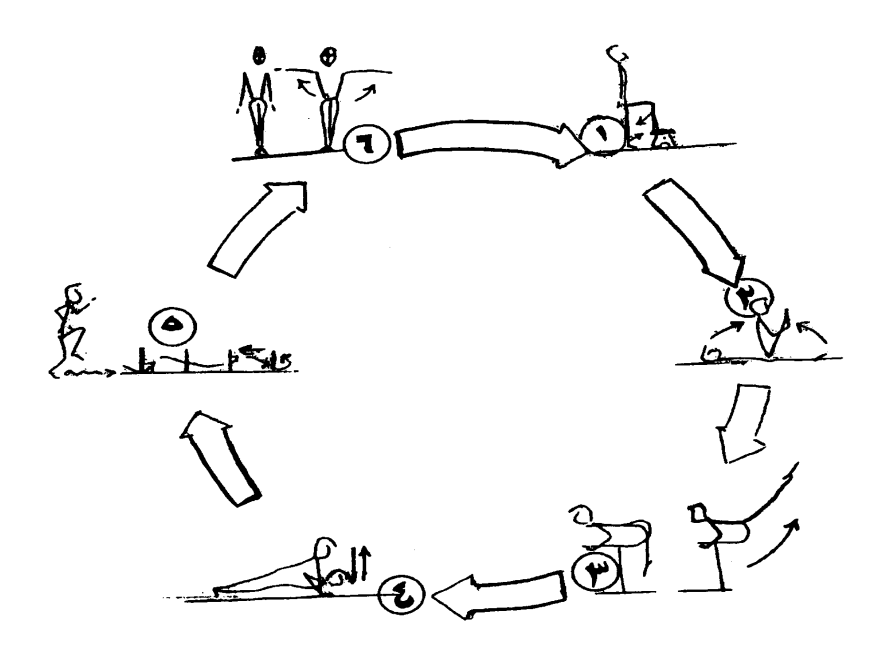
تكرر المحطة ٦ مرات .

– فترة الراحة بين الدوائر :

– يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر .

– عدد مرات تكرار الدائرة :

– تكرر الدائرة ٥ مرات .



شكل (١٢٧)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى العام

(٩٥ / ١٩٩٦م)

الوحدة التدريبية الدائرة الثانية
(إعداد بدنى عام) (٢)

- الهدف :

١ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .

٢ - تنمية وتطوير القوة القصوى .

٣ - تنمية وتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة .

- تمرينات الدائرة :

١ - (وقوف انثناء حمل ثقل) مد الذراعين عالياً .

٢ - (إقعاء حمل ثقل على الظهر) مد الرجلين .

٣ - (رقود) ثنى الجذع أماماً أسفل .

٤ - (إنبطاح مائل عال) ثنى الذراعين (مقعد سويدى) .

٥ - (وقوف سند القدم على مقعد سويدى) تبادل وضع القدمين . (مقعد سويدى) .

٦ - إنبطاح . تشبيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً .

٧ - (جلوس قرفصاء عال) مد الركبتين أماماً (تعلق مائل) ثنى الذراعين .

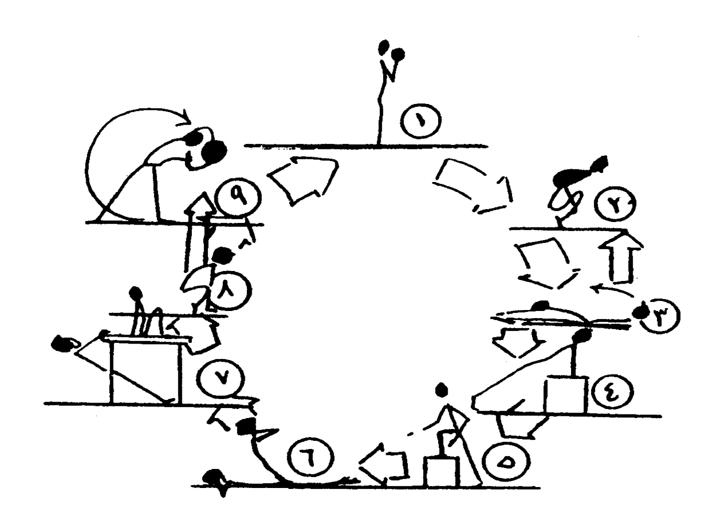
٨ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً .

٩ - (الوقوف فتحاً . الذراعان عالياً . مسك الكرة) دوران الجذع . (كرة طبية) .

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

- فى كل من التمارين أرقام (١ ، ٢ ، ٣) يحمل اللاعب ثقل قدره ٢٠٪ من وزن جسم اللاعب .

- يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء التمرينات فى كل محطة .



شكل (١٢٨)

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى العام

(٩٥ / ١٩٩٦م)

– فترة الراحة بين المحطات :

– يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية).

– عدد مرات تكرار الدائرة :

– تكرر الدائرة ٣ مرات.

– فترة الراحة بين الدوائر :

– يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر :

– توقيت أداء التمرينات فى كل محطة :

– ببطء مع زيادة السرعة.

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة
(إعداد بدنى عام) (٣)

- الهدف :

١ - تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدورى التنفسى) .

٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة ، تحمل القوة .

٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .

٤ - تنمية وتطوير الرشاقة .

- تمرينات الدائرة :

١ - (وقوف سند القدم على مقعد سويدى) تبادل وضع القدمين (مقعد سويدى) .

٢ - (رقود) ثنى الجذع أماماً .

٣ - (إنبطاح تشبيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع خلفاً .

٤ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً .

٥ - (وقوف) الجرى المتعرج لمسافة ١٦ متر .

٦ - (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين .

٧ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع اللف ١ / ٢ لفة .

٨ - (وقوف . فتحاً . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانباً .

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

- يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة دوام لأداء التمرين فى كل محطة .

- فترة الراحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره ٤٥ ثانية ، كفترة راحة بين كل تمرين وآخر فى كل محطة .

- عدد مرات تكرار المحطة :

- تكرر المحطة ٦ مرات .

- عدد مرات تكرار الدائرة :

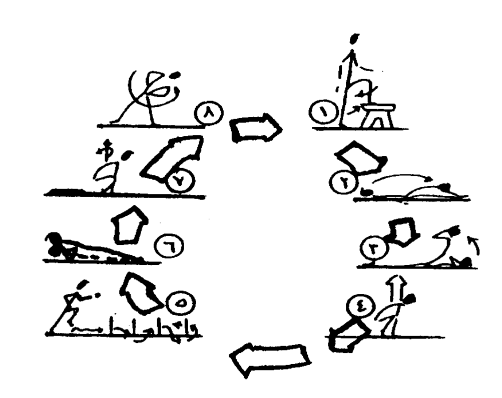
- تكرر الدائرة ٥ مرات .

- فترة الراحة بين الدوائر :

- يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى .

- توقيت الأداء :

- ببطء مع زيادة السرعة .



شكل (١٢٩)
الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدني العام
(٩٥ / ١٩٩٦م)

٣ - برنامج الإعداد البدنى الخاص

وضع البرنامج التالى لاستكمال تنمية وتحسين الصفات البدنية الخاصة (القوة، المرونة، السرعة، الرشاقة والتوازن).

برنامج تحسين وتطوير تنمية القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة الخاصة للاعبى القمة فى الجمباز خلال السنة التدريبية ١٩٩٥م-١٩٩٦م.

أولاً : أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تحسين وتطوير القوة العضلية الخاصة للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء مهارات المرجحات فى الأوضاع الثابتة وحركات الرفع والخفض إلى جانب تنمية السرعة والرشاقة والمرونة.

ثانياً : طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج :

١ - طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى.

٢ - طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى.

٣ - طريقة التدريب التكرارى فى تنظيم التدريب الدائرى.

٤ - طريقة التدريب المستمر باستخدام تنظيم التدريب الدائرى.

ثالثاً : محتويات البرنامج :

يشتمل البرنامج على خمس مجموعات لتحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة (كالقوة، المرونة، السرعة، الرشاقة).

المجموعة الأولى :

تمرينات خاصة لتحسين وتطوير القوة العضلية القصوى للعضلات العاملة

على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء أوضاع الثبات وخاصة الارتكاز بأنواعه المختلفة .

المجموعة الثانية :

تمرينات خاصة لتحسين وتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة الذراعين والحزام الكتفى لضمان سرعة قوة المرجحة للأمام على أجهزة الجمباز إلى جانب سرعة الأداء .

المجموعة الثالثة :

تمرينات خاصة لتحسين وتطوير السرعة والرشاقة اللازمة لمتطلبات تعلم المهارات الأكروباتية إلى جانب مهارات القفز على الحصان .

المجموعة الرابعة :

تمرينات خاصة تسمح بزيادة واتساع مدى المفاصل واستطالة العضلات التى تعمل فى أداء حركات المرجحات والحركة الأكروباتية .

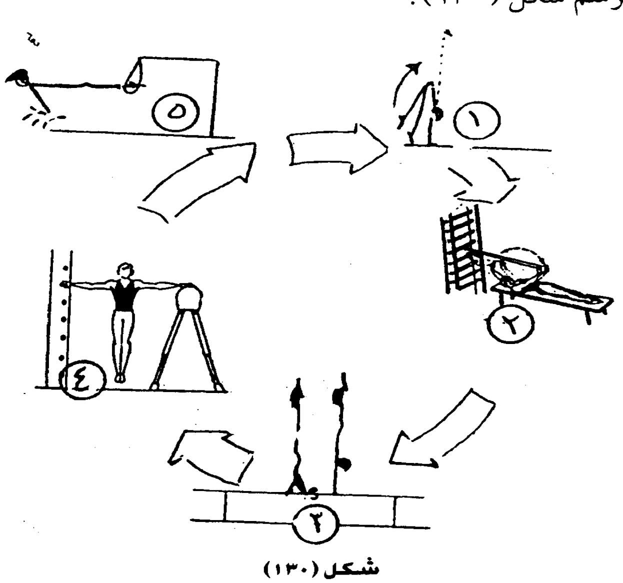
الوحدة التدريبية الدائرية الأولى
(إعداد بدنى خاص) (١)

– الهدف :

تحسين وتطوير القوة العضلية القصوى للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء أوضاع الثبات وحركات الرفع والخفض.

– تمرينات الدائرة :

انظر الرسم شكل (١٣٠).



شكل (١٣٠)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى العام

(٩٥/١٩٩٦م)

- **تحديد فترة دوام التمرين :**
  - يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام لأداء التمارين فى المحطات فى كل من الشهرين (١ ، ٢).
  - يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) لأداء التمارين فى المحطات خلال الشهور من (٢) إلى (١٣).
- **تحديد شدة حمل التمرين :**
  - يحدد ٢٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى لوزن اللاعب كما فى شكل (٥) بالنسبة للتمرين (٣) فى الشهر الأول والثانى من الفترة الأولى من المرحلة الإعدادية.
  - يحدد ٥٪ من وزن اللاعب كثقل خلال أداء التمرين رقم (٣) فى الشهرين الأول، الثانى من الفترة الأولى من المرحلة الإعدادية.
  - يحدد زمن قدره (٥ ثوان) للثبات فى الوضع المحدد فى كل من التمرينين ٤ ، ٥ فى الشهرين الأول والثانى خلال الفترة الأولى من المرحلة الإعدادية.
  - يحدد ٦٪ من وزن جسم اللاعب كثقل إضافى بالنسبة للتمرين (٣) فى الشهور من (٣) إلى (١٢).
  - يحدد ٩٪ من وزن اللاعب كثقل يستخدم فى أداء التمرين رقم (٢) فى الشهور من (٣) إلى (١٢).
  - يحدد زمن قدره (٨ ثوان) للثبات فى الوضع المحدد فى كل من التمرينين (٤)، (٥) فى الشهور من (٢) إلى (١٢).
- **فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :**
  - يحدد فترة راحة بين كل تمرين وآخر قدرها (٩٠ ثانية).
- **عدد مرات تكرار التمرين فى كل محطة :**
  - يحدد عدد ٦ مرات تكرار لكل تمرين فى كل محطة.

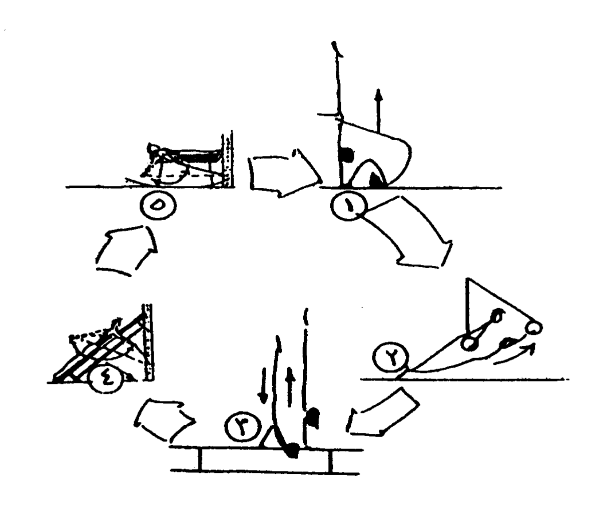
- **فترة الراحة بين كل محطة وأخرى :**
  - يحدد فترة راحة مقدارها ١٢٠ ثانية بين كل محطة وأخرى.
- **عدد مرات تكرار الدائرة :**
  - يحدد عدد ٢ مرة تكرار للدائرة.
- **فترة الراحة بين كل دائرة وأخرى :**
  - يحدد زمن ٢ دقيقة كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى.

الوحدة التدريبية الدائرية (الثانية)
(إعداد بدنى خاص) (٢)

- الهدف :

تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة عضلات الذراعين والحزام الكتفى لضمان سرعة قوة المرجحة للأمام على أجهزة الجمباز إلى جانب نتحمل سرعة الأداء .

- انظر شكل (١٣١) .



شكل (١٣١)

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى الخاص

(٩٥ / ١٩٩٦م)

- **تحديد فترة دوام كل تمرين فى كل محطة :**

يحدد زمن قدره (٣٠ ثانية) لأداء كل تمرين فى كل محطة .

- **تحديد فترة الراحة بين المحطات :**

يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى .

- **تحديد عدد مرات تكرار الدائرة :**

يحدد عدد ٦ مرات تكرار للدائرة .

- **تحديد فترة الراحة بين الدوائر :**

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر .

- **تحديد شدة حمل التمرين :**

- يحدد ٢٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى يضاف إلى وزن جسم اللاعب خلال أداء التمرين (١) .
- يستخدم حبل مطاط ذو مقاومة قدرها ٥ كيلو جرام فى كل من التمرينين٤ , ٥ .
- يعطى اللاعب زمن قدره ٣٠ ثانية لأداء كل من التمرينين (٢ ، ٣) ويحسب عدد مرات تكرار كل تمرين خلال (٣٠ ثانية) والناتج يقسم على ٢ وناتج القسمة هو عدد مرات تكرار التمرين فى كل من التمرينين (٢ ، ٣) .

- **توقيت الأداء :**

يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بأقصى سرعة .

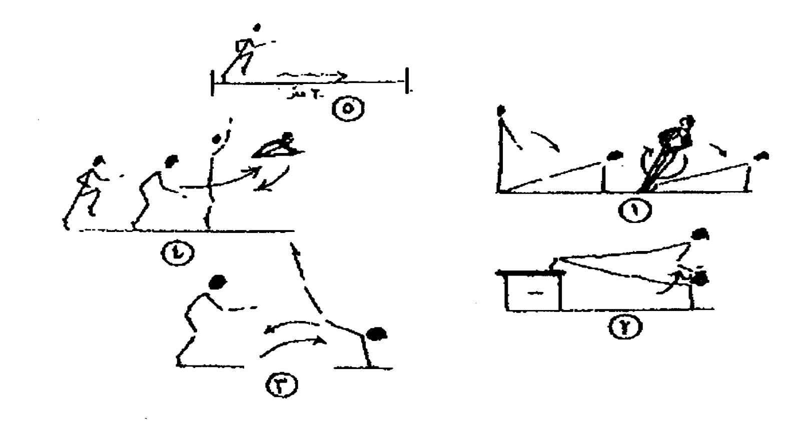
الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة
(إعداد بدنى خاص) (٣)

- الهدف :

تنمية وتحسين السرعة، الرشاقة اللازمة لمتطلبات المهارات الأكروباتية، إلى جانب مهارات القفز على الحصان.

- تمرينات الدائرة :

انظر الشكل (١٣٢).



شكل (١٣٢)
الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى الخاص
(٩٥ / ١٩٩٦ م)

- **تحديد شدة التمرين :**

العمل ضد وزن الجسم .

- **تحديد فترة دوام التمرين فى كل محطة :**

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام لكل تمرين فى كل محطة .

- **فترة الراحة بين المحطات :**

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى .

- **تكرار الدائرة :**

تكرر الدائرة ٦ مرات .

- **فترة الراحة بين الدوائر :**

تعطى فترة راحة قدرها ٦٠ ثانية بين كل دائرة وأخرى .

- **توقيت الأداء :**

بسرعة .

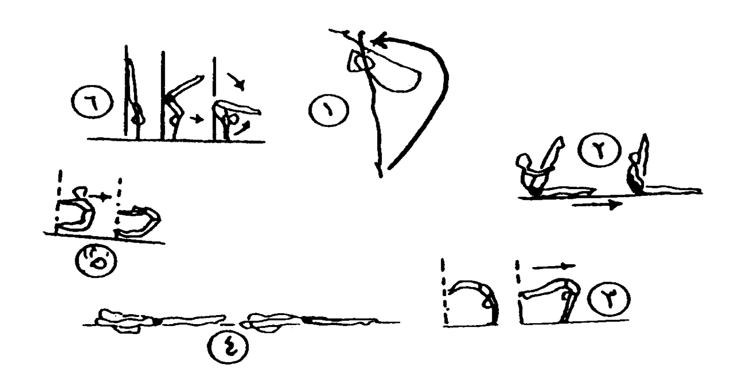
الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة
(إعداد بدنى خاص) (٤)

- الهدف :

زيادة اتساع مدى المفاصل وإطالة العضلات العاملة خلال أداء حركات المرجحات والحركات الأكروباتية .

- التمرينات :

انظر الشكل (١٣٣) .



شكل (١٣٣)

الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدنى الخاص

(٩٥ / ١٩٩٦م)

– تحديد فترة دوام التمرين :

يحدد زمن قدره (٤٥ ثانية) كفترة دوام لأداء كل تمرين .

– تكرار المجموعات :

تكرر كل مجموعة ٣ مرات .

– فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :

تعطى فترة راحة بين كل تمرين وآخر قدرها (٤٠ ثانية) فى المجموعة الواحدة .

– فترة الراحة بين مجموعة وأخرى :

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين المجموعات .

– طبيعة الأداء :

لأقصى مدى .

برنامج الإعداد المهارى

يستهدف برنامج الإعداد المهارى استكمال درجات الصعوبة اللازمة لمتطلبات تكوين الجمل الحركية لكل لاعب على كل جهاز إلى جانب تحسين أداء الجملة الاختيارية على كل جهاز لكل لاعب، والجملة الإجبارية لبطولة العالم عام١٩٩٤ والاستعداد للاشتراك فى الدورة الأولمبية عام ١٩٩٦م.

ويشتمل برنامج الإعداد المهارى عام (١٩٩٥-١٩٩٦م) التركيز على ما يلى على كل جهاز من أجهزة الجمباز الستة:

١ - تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية لكل لاعب.

٢ - تحسين أداء نهاية الجملة الاختيارية لكل لاعب.

٣ - تحسين نقاط الضعف فى مكونات الجملة الاختيارية لكل لاعب.

٤ - تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية لكل لاعب.

٥ - تحسين أداء الجملة الإجبارية لكل لاعب.

جدول (١٠٠)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الأولى أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام (١٩٩٥م - ١٩٩٦م)

م	الحركات الأكروباتية	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤
٥	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣
٦	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢

جدول (١٠١)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الثانية أسبوعياً خلال الخطة التدريبية لعام (١٩٩٥م - ١٩٩٦م)

م	الحركات الأكروباتية	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١
٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٥	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤

جدول (١٠٢)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الأولى من
مرحلة المسابقات أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٥م - ١٩٩٦م

م	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٥	٦	١	٢	٣	٤
٢	٤	٥	٦	١	٢	٣
٣	٣	٤	٥	٦	١	٢
٤	٢	٣	٤	٥	٦	١
٥	١	٢	٣	٤	٥	٦

جدول (١٠٣)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الثانية من
مرحلة المسابقات أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٥م - ١٩٩٦م

م	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٦	١	٢	٢	٣	٥
٢	٥	٦	١	١	١	٤
٣	٤	٥	٦	٥	١	٣
٤	٣	٤	٥	٥	٦	٢
٥	٢	٣	٤	٤	٥	١
٦	١	٢	٢	٣	٤	٦

جدول (١٠٤)
التوزيع الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٥م - ١٩٩٦م

فبراير ٢	مارس ٣	أبريل ٤	مايو ٥	يونيو ٦	يوليو ٧	أغسطس ٨	سبتمبر ٩	أكتوبر ١٠	نوفمبر ١١	ديسمبر ١٢	يناير ١
الفترة الإعدادية الأولى		الفترة الإعدادية الثانية		فترة المنافسات الأولى		فترة المنافسات الثانية		الفترة المنافسات الثالثة			المرحلة الانتقالية
٨ أسابيع		٩ أسابيع		٨ أسابيع		٩ أسابيع		١٣ أسبوع			٥ أسابيع
المجموع = ١٧ أسبوع				٣٥ أسبوع = ٥٢ أسبوع							٥ أسابيع
المرحلة الإعدادية				مرحلة المنافسـات							المرحلة الانتقالية
				دورة الألعاب الأفريقية					دورة الألعاب الأولمبية		

جدول (١٠٥)

النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لزمن التدريب على كل أجهزة الجمباز بالنسبة للزمن الكلى خلال خطة التدريب عام ١٩٩٥م - ١٩٩٦م

البيان	الحركات الأرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	العقلة	حصان قفز	المجموع
الزمن	٪	٪	٪	٪	٪	٪	٪
	١٤	١٤	٢١	٢١	١٨	١٢	١٠٠

جدول (١٠١)

التوزيع الزمنى للعمل أسبوعياً خلال الفترة الإعدادية الأولى
من المرحلة الإعدادية خلال الخطة التدريبية لعام ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

م	أيام التدريب	الإعداد البدنى		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عام	خاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٢٨,٨	٤٣,٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٨٠
٢	الأحـد	٢٨,٨	٤٣,٢	١٥,١٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٨٠
٣	الأثنين	٢٨,٨	٤٣,٢	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢٦٨	١٨٠
٤	الثلاثـاء	٢٨,٨	٤٣,٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	١٨٠
٥	الأربعـاء	٢٨,٨	٤٣,٢	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٨٠
٦	الخميس	٢٨,٨	٤٣,٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٥,١٢	١٨٠
المجمـوع		١٧٢,٨	٢٥٩,٢	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨٠

جدول (١٠٧)

التوزيع الزمنى للعمل أسبوعياً خلال الفترة الإعدادية الثانية من المرحلة الإعدادية خلال الخطة التدريبية عام ١٩٩٥م - ١٩٩٦م

م	أيام التدريب	الإعداد البدنى		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عـــام	خـــاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٠٠	٥٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	١٨٠	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٨٠
٢	الأحـــد	٠٠	٥٤	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٦,٤٨	٢٦,٤٦	١٨٠
٣	الأثنين	٠٠	٥٤	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٦,٤٦	١٨٠
٤	الثلاثـاء	٠٠	٥٤	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	١٨٠
٥	الأربعـاء	٠٠	٥٤	٢٢,٦٨	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٥,١٢	١٨٠
٦	الخميس	٠٠	٥٤	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٦,٤٦	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٧,٦٤	١٨٠
	المجمـــوع	٠٠	٣٢٤	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٠٨٠

جدول (١٠٨)

التوزيع الزمنى للعمل أسبوعياً خلال الفترة الأولى من مرحلة المسابقات
خلال الخطة التدريبية لعام ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

م	أيام التدريب	الإعداد البدنى		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عـــام	خـــاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٠٠	٣٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	١٨٠
٢	الأحـــد	٠٠	٣٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	١٨٠
٣	الأثنين	٠٠	٣٦	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	١٨٠
٤	الثلاثـاء	٠٠	٣٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	١٨٠
٥	الأربعـاء	٠٠	٣٦	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٧,٢٨	١٨٠
٦	الخميس	٠٠	٣٦	١٧,٢٨	٢٥,٩٢	٣٠,٢٤	٢٠,٢٤	٢٠,١٦	٢٠,١٦	١٨٠
	المجمـــوع	٠٠	٢١٦	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٠٨٠

جدول (١٠٩)

التوزيع الزمنى للعمل أسبوعياً خلال الفترة الثانية من مرحلة المسابقات خلال الخطة التدريبية لعام ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

م	أيام التدريب	الإعداد البدنى		العمل على أجهزة الجمباز						المجموع
		عام	خاص	حركات أرضية	حصان حلق	حلق	متوازين	حصان قفز	عقلة	
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	
١	السبت	٠٠	٢٧	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢١,٤٢	١٨٠
٢	الأحد	٠٠	٢٧	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	٣٢,١٣	١٨٠
٣	الأثنين	٠٠	٢٧	٣٢,١٣	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	١٨٠
٤	الثلاثاء	٠٠	٢٧	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	١٨٠
٥	الأربعاء	٠٠	٢٧	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢١,٤٢	٢١,٤٢	١٨,٣٦	١٨٠
٦	الخميس	٠٠	٢٧	١٨,٣٦	٢٧,٥٤	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢١,٤٣	٢١,٤٣	١٨٠
	المجموع	٠٠	١٦٢	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٠٨٠

جدول (١١٠)
التوزيع الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٥م - ١٩٩٦م

الأسبوع / الشهر	الأول	الثانى	الثالث	الرابع
الأول فبراير	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة			
	تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة * الإعداد المهارى * تحسين أداء بداية الجملة الإختيارية على كل جهاز من أجهزة الجمباز الستة لكل لاعب	* الإعداد المهارى * تحسين أداء نهاية الجملة الإختيارية على كل جهاز من أجهزة الجمباز الستة لكل لاعب،	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية لكل لاعب.
الثانى مارس	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى السرعة والرشاقة			
	* الإعدادي المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية لكل لاعب على كل جهاز من أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية لكل لاعب على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز. تحسين المستوى المهارى
الثالث أبريل	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والجلد			
	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية على أجهزة الجمباز.
الرابع مايو	الإعداد البدنى : ويشمل تنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى السرعة والرشاقة			
	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز لكل لاعب.	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز لكل لاعب.	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز .لكل لاعب	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على أجهزة الجمباز لكل لاعب.

جدول (١١٠)
تابع البرنامج الزمنى لخطة التدريب السنوية لعام ١٩٩٥ - ١٩٩٦

الأسبوع / الشهر	الأول	الثانى	الثالث	الرابع
الخامس يونيو	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة * الإعداد المهارى. * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز لكل لاعب	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز	عناصر اللياقة البدنية الخاصة * الإعداد المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية البطولة الأفريقية
السادس يوليو	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية
السابع أغسطس	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الرشاقة * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية دورة الألعاب الأوليمبية
الثامن سبتمبر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر السرعة * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الأجهزة مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز.

جدول (١١٠)

تابع البرنامج الزمنى لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٥- ١٩٩٦م

الأسبوع الشهر	الأول	الثانى	الثالث	الرابع
التاسع أكتوبر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الجلد			
	* الإعداد المهارى. * تحسين نقاط الضعف فى الإجبارية مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية. مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية
العاشر نوفمبر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة			
	* الإعداد المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية والجملة الإختيارية.	* الإعداد المهارى * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمباز.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية.
الحادى عشر ديسمبر	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة			
	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية .	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية.	* الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والجملة الإختيارية.	* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة.
الثانى عشر يناير	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة			
	* الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة.	* الإعداد المهارى * سباحة. * عدو.	* الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة. * عدو.	* الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة. * عدو.

جدول (111)
البرنامج التفصيلي للشهر (1) 1995 - 1996م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالي		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى الإعداد البدني العام والخاص. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		تحديد مستوى الإعداد البدنى الخاص. * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على كل جهاز من أجهزة الجمباز لكل لاعب.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر الإعداد البدنى العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز..		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على أجهزة الجمباز لكل لاعب.		* الإعداد الممهارى : * حسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية على كل جهاز لكل لاعب.		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		عقل حائط عدد (٢)
* حمل التدريب		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		٨/٨/٨		
* إجمالي ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		مقعد سويدى عدد (٢)
العـام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ساعة		
الخـاص		٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ساعة		أحبال مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى		خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	عدد (٨)
	القـوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	المرونـة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	الأثقال
	الجلـد	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	٢/١ ك
	الرشاقـة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	عدد (٨)
	السرعة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى												عدد (٨)

جدول (١١٢)
البرنامج التفصيلى للشهر (٢) ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى الإعداد البدنى العام والخاص. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية لكل لاعب على كل جهاز من أجهزة الجمباز.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصرالإعداد البدنى العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى السرعة والرشاقة * الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية على كل جهاز من الأجهزة الجمباز لكل لاعب.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية والإجبارية على أجهزة الجمباز.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية والإجبارية على أجهزة الجمباز. تحديد المستوى المهارى		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		عقل حائط
* حمل التدريب		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		٨/٨/٨		عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		مقعد سويدى
العـام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ساعة		عدد (٢)
الخاص		٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	أحبال مطاطة
	القوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	عدد (٨)
	المرونة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	الأثقال
	الجلد	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	١/٢ ك
	الرشاقة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	عدد (٨)
	السرعة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى												عدد (٨)

جدول (١١٣)

البرنامج التفصيلى للشهر (٣) ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى الإعداد البدنى العام والخاص. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة. الجمباز.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر الإدداد البدنى العامة والخاصة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة. الجمباز.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة. الجمباز		* الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية والجملة الإختيارية على أجهزة الجمباز.		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		عقل حائط
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		٨/٨/٨		عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٣ساعة		مقعد سويدى
العام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ساعة		عدد (٢)
الخاص		٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى		خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	أحبال مطاطة عدد (٨)
	القوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	المرونة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	الأثقال
	الجلد	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	٢/١ ك
	الرشاقة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	عدد (٨)
	السرعة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		. . .		. . .		. . .		. . .		. . .		عدد (٨)

جدول (١١٤)

البرنامج التفصيلي للشهر (٤) ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالي		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى الإعداد البدني العام والخاص. * أكتساب مهارات جديدة في الجمباز		* الإعداد المهاري: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد البدني : ويشمل تنمية عناصر الإعداد البدني العامة والخاصة مع التركيز على عنصري السرعة والرشاقة * الإعداد المهاري: * تحسين أداء الجملة الأختيارية والإجبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز.		* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢) مقعد سويدي عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		أحبال مطاطة عدد (٨)
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		
* إجمالي ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		الأثقال ٢/١ ك عدد (٨)
* المخصص منها للإعداد البدني		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٣ساعة		
العـــام		....		....		....		....		....		
الخـــاص		٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		١ ك عدد (٨)
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدني	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	
	القـوة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٤ ق	
	المرونـة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٤ ق	
	الجلـد	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٤ ق	
	الرشاقـة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهاري		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		
المخصص منها للإعداد الخططي		....		....		....		....		....		

جدول (١١٥)
البرنامج التفصيلى للشهر (٥) ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى الإعداد البدنى العام والخاص. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصرالإعداد البدنى العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على أجهزة الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين الجملة الإجبارية على أجهزة الجمباز..		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على أجهزة الجمباز ..		إختبار إعداد بدنى خاص * الإعداد المهارى : * حسين نقاط الضعف على جميع الأجهزة.. إختبار إعداد بدنى خاص		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢) مقعد سويدى عدد (٢) أحبال مطاطة عدد (٨) الأثقال ١/٢ ك عدد (٨) ١ ك عدد (٨)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العـــام		....		....		....		....		....		
الخـاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى		خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	
	القـوة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	المرونـة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الجلـد	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٤,٦٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		

جدول (١١٦)
البرنامج التفصيلى للشهر (٦) ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر الإعداد البدنى العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة										عقل حائط عدد (٢)
* رفع مستوى الإعداد البدنى العام والخاص. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة .		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية جميع اجهزة الجمباز.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة.		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		مقعد سويدى عدد (٢)
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العـــام		....		....		....		....		....		أحبال مطاطة عدد (٨)
الخـــاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى		خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	
	القــوة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	الأثقال ١/٢ ك عدد (٨)
	المرونــة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
	الجلــد	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
	الرشاقــة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك عدد (٨)
المخصص منها للإعداد الخططى		....		....		....		....		....		

جدول (١١٧)
البرنامج التفصيلي للشهر (٧) ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

		الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالي		الأدوات
أغراض البرنامج		* الإعداد البدني : ويشمل تنمية عناصر الإعداد البدني العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الرشاقة										
* رفع مستوى الإعداد البدني العام والخاص. * أكتساب مهارات جديدة في الجمباز		* الإعداد المهاري: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة .		* الإعداد المهاري: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على أجهزة الجمباز.		* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على اجهزة الجمباز.		* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختيارية. دورة الألعاب الأولمبية		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالي ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		سويدي
* المخصص منها للإعداد البدني		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العام		....		....		....		....		....		
الخاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدني	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	مطاطة عدد (٨)
	القوة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
	المرونة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	الأثقال
	الجلد	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	٢/١ ك
	الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	عدد (٨)
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهاري		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططي		....		....		....		....		....		عدد (٨)

جدول (١١٨)
البرنامج التفصيلى للشهر (٨) ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

	الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر الإعداد البدنى العامة والخاصة مع التركيز على عنصر السرعة										
* رفع مستوى الإعداد البدنى العام والخاص * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة .		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على اجهزة الجمباز.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب	٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب	م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب	١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى	٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العـــام	....		....		....		....		....		
الخــاص	٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية — الإعداد البدنى	عــام	خــاص	عــام	خــاص	عــام	خــاص	عــام	خــاص	عــام	خاص	عدد (٨)
القــوة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
المرونـة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	الأثقال
الجلـد	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	٢/١ ك
الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	عدد (٨)
السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى	١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى	٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		عدد (٨)

جدول (١١٩)
البرنامج التفصيلى للشهر (٩) ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

	الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج * رفع مستوى الإعداد البدنى العام والخاص * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر الإعداد البدنى العامة والخاصة مع التركيز على عنصر الجلد * الإعداد المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية. .		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع اجهزة الجمباز.		* الإعداد الممهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية.		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢) مقعد سويدى عدد (٢) أحبال مطاطة عدد (٨) الأثقال ١/٢ ك عدد (٨) ١ ك عدد (٨)
* عدد فترات التدريب	٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب	م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		م/ع/م/ع/ع		١٦/٨		
* إجمالى ساعات التدريب	١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى	٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العـام	....		....		....		....		....		
الخاص	٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية - الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
القـوة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
المرونـة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
الجلـد	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى	١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		
المخصص منها للإعداد الخططى	٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		

جدول (١٢٠)

البرنامج التفصيلى للشهر (١٠) ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر الإعداد البدنى العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة										عقل حائط عدد (٢) مقعد سويدى عدد (٢) أحبال مطاطة عدد (٨) الأثقال ٢/١ ك عدد (٨) ١ ك عدد (٨)
* رفع مستوى الإعداد البدنى العام والخاص . . * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية والجملة الإجبارية		* الإعداد المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإختيارية .		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة . .		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية . .		٤ أسابيع		
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		
العام		....		....		....		....		....		
الخاص		٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
	القوة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
	المرونة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
	الجلد	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
	الرشاقة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
	السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		
المخصص منها للإعداد الخططى		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		

جدول (١٢١)

البرنامج التفصيلى للشهر (١١) ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

	الأسبـوع الأول		الأسبـوع الثانـى		الأسبـوع الثالـث		الأسبـوع الرابـع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج	* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر الإعداد البدنى العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة										
* رفع مستوى الإعداد البدنى العام والخاص. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز	* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية.		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية.		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية. على جميع الاجهزة ..		* الإعداد المهارى : * الأستعداد للإشتراك فى الدورة الأولمبية		٤ أسابيع		عقل حائط عدد (٢)
* عدد فترات التدريب	٦		٦		٦		٦		٢٤		
* حمل التدريب	م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		م/ع/ع/م/ع/ع		١٦/٨		مقعد
* إجمالى ساعات التدريب	١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		سويدى
* المخصص منها للإعداد البدنى	٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		عدد (٢)
العـــام	....		....		....		....		....		
الخـــاص	٥,٧٣ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ ساعة		أحبال
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية: الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	مطاطة عدد (٨)
القـوة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٦٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
المرونـة	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	الأثقال
الجلـد	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	٢/١ ك
الرشاقـة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	عدد (٨)
السرعة	...	٦٨,٦٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٦٨,٧٦ ق	...	٢٧٥,٠٤ ق	
المخصص منها للإعداد المهارى	١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		١١,٦٦ ساعة		٤٦,٦٤ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى	٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٠,٦١ ساعة		٢,٤٤ ساعة		عدد (٨)

جدول (١٢٢)
البرنامج التفصيلى للشهر (١٢) ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

المحتويات		الأسبوع الأول		الأسبوع الثانى		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج		تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة.		* الإعداد البدنى : ويشمل تنمية عناصر الإعداد البدنى العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة والمرونة						٤ أسابيع		
* رفع مستوى الإعداد البدنى العام والخاص. * أكتساب مهارات جديدة فى الجمباز		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على كل جهاز من أجهزة الجمباز لكل لاعب.		* الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجمباز..		* الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على أجهزة الجمباز لكل لاعب.		* الإعداد المهارى : * حسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية على كل جهاز لكل لاعب.				
* عدد فترات التدريب		٦		٦		٦		٦		٢٤		عقل حائط
* حمل التدريب		م/ع/م/م/ع/م		م/ع/م/م/ع/م		م/ع/م/م/ع/م		م/ع/م/م/ع/م		٨/١٦		عدد (٢)
* إجمالى ساعات التدريب		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		١٨ ساعة		٧٢ ساعة		
* المخصص منها للإعداد البدنى		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٥,٧٣ ساعة		٢٢,٩٢ساعة		مقعد سويدى
العـــام		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		١,٣٢ ساعة		٥,٢٨ساعة		عدد (٢)
الخـاص		٤,٤١ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		٤,٤١ ساعة		١٧,٦٤ساعة		أحبال مطاطة
الزمن المخصص للعناصر البدنية الأساسية	الإعداد البدنى	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خـاص	عـام	خاص	عدد (٨)
	القـوة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	
	المرونـة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٧٩,٢ ق	٢٦٤,٦ق	الأثقال
	الجلـد	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٧٩,٢ ق	١٢٣,٣ق	٢/١ ك
	الرشاقـة	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٩,٩ ق	٣٣,٧٥ ق	٣٩,٩ ق	١٣٢,٣ق	عدد (٨)
	السرعة	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	١٩,٨ ق	٦٦,١٥ ق	٣٩,٩ ق	٢٦٤,٦ق	
المخصص منها للإعداد المهارى		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		١٢,٢٧ ساعة		٤٩,٠٨ ساعة		١ ك
المخصص منها للإعداد الخططى		...		...		...		...		...		عدد (٨)

جدول (١٤٣)
الخطة الزمنية للتقويم الدورى والمسابقات التجريبية

البيان / مرحلة التقويم	مراحل خطة التدريب		الأسبوع	المدة بالساعة	الغرض من التقويم
(١)	الإعدادية	الفترة الأولى	(١)	٣	تحديد مستوى الإعداد البدنى العام
(٢)			(٨)	٣	تحديد المستوى المهارى
(٣)		الفترة الثانية	‹‹	‹‹	‹‹
(٤)			‹‹	‹‹	‹‹
(٥)	الرئيسية	الفترة الأولى	(٢٠)	٦	دورة الألعاب الأفريقية
(٦)			(٢٤)	٦	مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية
(٧)			(٢٨)	٦	دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا
(٨)			‹‹	‹‹	دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا
(٩)		الفترة الثانية	‹‹	‹‹	دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا
(١٠)			‹‹	‹‹	دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا
(١١)			‹‹	‹‹	دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا
(١٢)			‹‹	‹‹	دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا

جدول (١٢٤)

بطاقة تسجيل العادات اليومية للاعب خلال شهر ....

خلال المرحلة .... من خطة التدريب عام ١٩٩

مسلسل	الأسبوع	اليوم	عدد ساعات النوم	عدد ساعات العمل	عدد ساعات الاستذكار	عدد الوجبات الغذائية	الشهية	الوجبات الغذائية الزائدة	وظائف الأجهزة الحيوية	أنشطة وقت الفراغ	التاريخ المرضى
		السبت									
		الأحـد									
		الأثنين									
		الثلاثاء									
		الأربعاء									
		الخميس									
		الجمعة									
		السبت									
		الأحـد									
		الأثنين									
		الثلاثاء									
		الأربعاء									
		الخميس									
		الجمعة									

جدول (١٢٥)

استمارة تسجيل درجات اللاعبين فى الاختبارات البدنية الخاصة

١٩٩٥م - ١٩٩٦م

م	اسم اللاعب ثلاثي	الاختبار الأول					الاختبار الثاني						الاختبار الثالث					الاختبار الرابع			مجموع الدرجات في الاختبار	التقدير النهائي لمستوى اللياقة البدنية	كفاءة اللاعب	ملاحظات
		صفة المرونة					صفة القوة						صفة المهارة					الجلد						
		١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥	٦	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣				

الاتحاد المصري للجمباز
اللجنة الفنية للرجال
القاهرة

بطاقة تقويم المستوى المهارى
البيانات الأولية

الاســــم : .... تاريــخ الميــلاد : ....
الحالة الاجتماعية : .... الوظيفـة الحاليـة : ....
الخدمة العسكرية : .... تاريخ ممارسة الجمباز : ....
النادى المسجل به : .... عنـوان الســكـن : ....
عنــوان العمــل : .... رقــم التليفــون : ....

١ - الفترة الثانية

المسابقة / التاريخ	(١)	(٢)	(٣)	(٤)

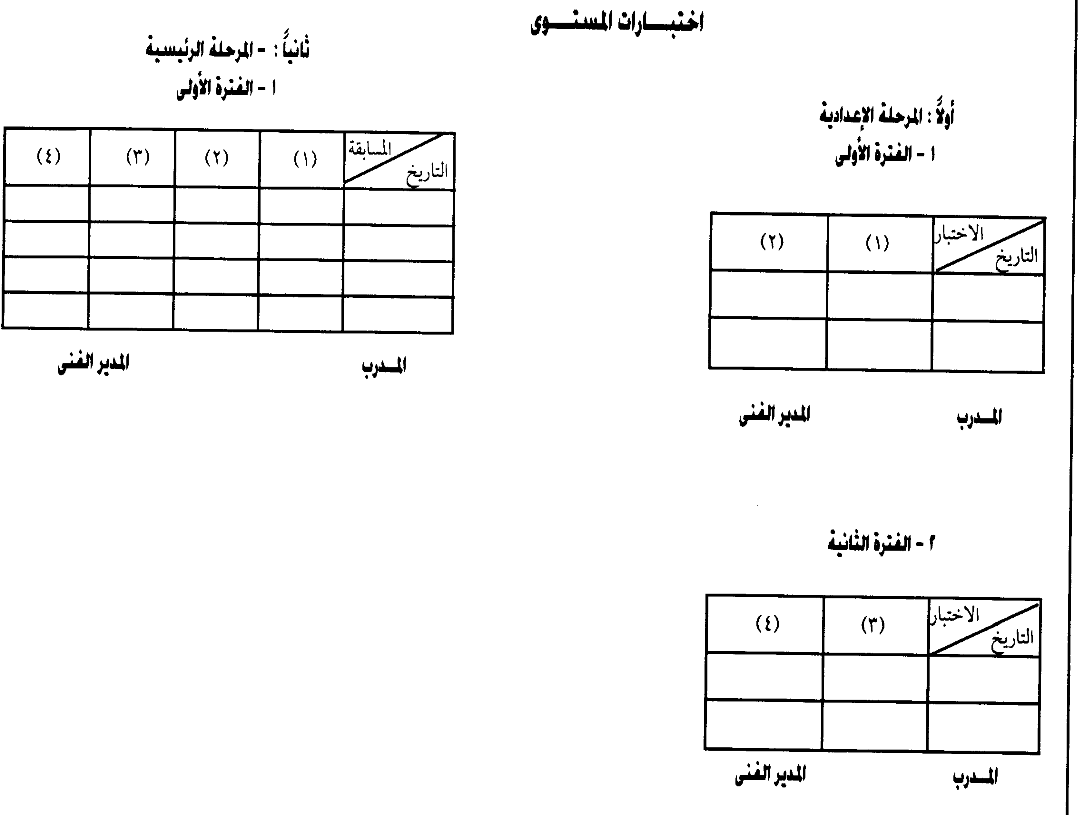
المـدرب **المدير الفنى**

المرحلة الانتقالية

المسابقة / التاريخ	(٥)	(٦)

المـدرب **المدير الفنى**

اختبـــارات المستـــوى



أولاً : المرحلة الإعدادية

١ - الفترة الأولى

الاختبار / التاريخ	(١)	(٢)

المـــدرب ‏ ‏ ‏ ‏ المدير الفنى

٢ - الفترة الثانية

الاختبار / التاريخ	(٣)	(٤)

المـــدرب ‏ ‏ ‏ ‏ المدير الفنى

ثانياً : - المرحلة الرئيسية

١ - الفترة الأولى

المسابقة / التاريخ	(١)	(٢)	(٣)	(٤)

المـــدرب ‏ ‏ ‏ ‏ المدير الفنى

٩/٠ انتقاء الموهوبين.

١/٩ ماهية الانتقاء.

٢/٩ أهداف الانتقاء.

٣/٩ مراحل الانتقاء.

٤/٩ علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية.

٥/٩ علاقة الانتقاء بالتنبؤ.

٦/٩ المحددات الأساسية لعملية الانتقاء.

٧/٩ الدراسات العلمية فى مجال الانتقاء.

٩/. انتقاء الموهوبين

١/٩ ماهية الانتقاء :

الانتقاء Selection والتوجية Guidance في المجال الرياضى وجهان لعملة واحدة، حيث ظهرت الحاجة إليهما نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد فى القدرات البدنية، والعقلية، والنفسية . . تبعاً لنظرية الفروق الفردية.

ومن المسلم به أن توجيه الناشئ إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتناسب مع استعدادته وإمكاناته يزيد من إمكانية وصوله إلى المستويات الرياضية العالية، وكذلك يساهم فى نفس الاتجاه مقدار المعرفة الدقيقة لمدى فعالية تأثير عمليات التدريب على نمو هذه الاستعدادات.

لذلك اصطلح على أن مصطلح (الانتقاء) يعبر عن أو يضم مصطلحى (التوجية) و (الانتقاء) فى مفهوم شامل، أى أن استخدام مصطلح (الانتقاء) يعنى ضمنياً التوجية، ويعرف (زاتسيورسكى Zatsyorsky) الانتقاء بكونه (عملية يتم خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للإعداد الرياضى).

ومن أبرز واجبات الانتقاء تحديد إمكانات الناشئ التى لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضى الذى يمكن أن يصل إليه الناشئ فى الوقت الافتراضى للبطولة، وكذلك إمكانية استمراره فى ممارسة النشاط بمستوى ممتاز. . وعلى الرغم من كون نجاح الناشئ فى الممارسة بالمراحل الأولى للانتقاء يعتبر أحد مؤشرات صدق عملية الانتقاء إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الأمثل لنجاح عملية الانتقاء . . وهذا النجاح المستقبلى يخضع لعوامل أخرى وهذا ما يزيد المشكلة تعقيداً، وقد يكون هذا ما دعا بعض المفكرين إلى التصريح بأن الاختبارات التمهيدية للانتقاء ليست الحد الفاصل لنجاح عملية الانتقاء، حيث يتطلب الأمر مرور فترة زمنية من التدريب المنتظم يلاحظ خلالها تقدماً منظماً

أيضاً فى مستوى الناشئ، فكثيراً ما يلاحظ أن الناشئين يسجلون نتائج غير طيبة فى البداية ثم يلى ذلك ظهور معدلات جيدة فى المستوى مع تقدم التدريب، أو العكس لذا فإن دراسة سرعة التقدم فى النتائج وسرعة الزيادة فى حجم التدريب تعد من المؤشرات الجيدة فى عملية الانتقاء (ماتفيف١٩٧٦).

ويؤدى الانتقاء إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوى الاستعدادات والقدرات الرياضية العالية. ثم اختيار نوع النشاط الرياضى المناسب لهؤلاء الأفراد طبقاً لهذه الاستعدادات والقدرات.. وبناء عى ذلك فإن مجالات الانتقاء لا تقتصر فقط على إعداد الأبطال وإنما أيضاً على أختيار نوع النشاط الرياضى الذى يتناسب مع الناشئ بغرض إشباع هوايته واهتمامه بالرياضة. وهذا فى حد ذاته يتعلق بالممارسة الرياضية بهدف الترويح واكتساب الصحة والا يتطلب بالضرورة الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. أما الاتجاه الآخر الذى يهدف إلى الانتقاء بغرض تحقيق مستويات أداء عالية فإنه يتطلب الاختيار الدقيق للناشئ الذى سوف يستمر فى عمليات تدريبية طويلة المدى.

ويؤدى نظام الانتقاء الجيد إلى تكوين جماعات Groups رياضية أكثر كفاءة وتجانساً، كما يساعد الناشئ - من جهة أخرى - على الاتجاه إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتيح له فرصة التقدم والنبوغ مع توفير الوقت والجهد فى تعليم وتدريب الخامات المبشرة، وكذلك الحفاظ على الموهوبين فيما يتعلق بمشكلة التسرب التى تنشأ نتيجة عوامل عدة مثل عدم توافر الوسائل والأساليب العلميةالسليمة فى عملية الانتقاء أو بسبب الابتعاد عن الملاعب نتيجة الإحباط الناشئ عن خطأ توجية اللاعب الناشئ إلى أنشطة لا تتناسب مع استعدادته وقدراته، ومن هنا يتضح أهمية الانتقاء السليم الذى يتأسس على الدراسة العميقة لجميع جوانب شخصية الناشئ بالإضافة إلى اكتساب خصائصه النفسية وتقويم مستوى نمو صفاته البدنية والخصائص المورفولوجية والكفاءة الصحية المميزة له وهذا بالطبع يعتمد على الملاحظة والفحوص والاختبارات... وهذه لها عمليات ومراحل متعددة، وقد يكون هذا ما دعا (بولجاكوفا ١٩٧٨) إلى

تعريف الانتقاء بأنه مشكلة متعددة الأوجة من الناحية التخطيطية والاقتصادية والفلسفية والتربوية .

٢/٩ أهداف الإنتقاء :

يمكن تحديد أهداف الانتقاء المبكر فى المجال الرياضى فيما يلى :

٩/ ٢/ ١ التعرف المبكر على المواهب الرياضية .

٩/ ٢/ ٢ التوجية المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التى تتفق مع استعدادتهم وقدراتهم .

٩/ ٢/ ٣ الاقتصاد فى الوقت والجهد والتكلفة .

٩/ ٢/ ٤ توجيه عمليات التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية (بولجاكوفا ١٩٧٨ ، ١٩٧٩) .

والانتقاء الجيد يحقق الأهداف السابق ذكرها من خلال .

أ - تحديد الصفات النموذجية (البدنية، المهارية، الخططية) التى تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، بمعنى تحديد المتطلبات الدقيقة التى يجب توافرها فى اللاعب لكى يتحقق النجاح فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية .

وقد اتجهت البحوث فى السنوات الأخيرة إلى وضع نماذج Models لمواصفات أفضل الرياضيين من خلال تحليل حالة اللاعبين الموهوبيين فى مرحلة التفوق الرياضى .

ب- التنبؤ Prediction أو التكهن Prognosis ، فعلى الرغم من كون التنبؤ يعد من أهم واجبات الانتقاء إلا أنها - حتى الأن - تعتبر أقلها من حيث البحوث والدراسات التى تناولتها بالتحليل . . فإذا كانت عملية الانتقاء فى المراحل الأولى تعمل على تحديد استعدادات وقدرات الناشئ، فإن التنبوء بما ستصل إليه هذه الاستعدادات والقدرات يعد من أهم واجبات الانتقاء لما يساهم فى تحديد مستقبل الرياضى الناشئ .

جـ- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم، ويتم ذلك عن طريق الدراسات العلمية فى هذا المجال لاكتشاف أفضل الطرق والوسائل التى تحقق انتقاء أفضل مع الاستمرارية فى تطوير هذه النظم بصفة دائمة.

٣/٩ مراحل الانتقاء :

يعتبر الانتقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد (ميزتيسير ١٩٨٧) تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضى للناشئ وما يمكن أن يحققه من نتائج.. وفيما يختص بمراحل الانتقاء فلها اتجاهين أساسيين هما:

الاتجاه الأول : يؤكد على الانتقاء فى ضوء نتائج الاختبارات الأولية على أساس إمكانية ثبات قدرات الفرد لفترة زمنية ممتدة من ١٠-١٥ سنة مستقبلاً هذا بالإضافة إلى أن بعض البحوث قد أثبتت وجود علاقة إرتباطية دالة بين نتائج بعض الاختبارات الأولية فى الانتقاء ونتائج الناشئ فى أداء بعض المهارات الرياضية بعد مرور فترة من التدريب قدرت بحوالى خمسة سنوات (كوزلتسوف ١٩٧٦).

الاتجاه الثانى : يؤكد على كون عملية الانتقاء مستمرة وتشمل جميع مراحل الإعداد الرياضى الطويل المدى، والاتجاه الغالب فى الوقت الحالى هو تقسيم عمليات الانتقاء إلى ثلاث مراحل رئيسية، لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التى يعتمد عليها فى التنبؤ بالمستقبل الرياضى للناشئ. مع الأخذ فى الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة وإنما يعتمد كل منها على الآخر.

ولكن الاتجاه الثانى يجب الأول، ويعتبر أكثر موضوعية من الاعتماد على الاتجاه الأول فقط، ونظراً لأنه يعتبر الاتجاه السائد حالياً... لذلك نلقى بعض الضوء على المراحل الثلاث للاتجاه الثانى السابق ذكره.

١/٣/٩ المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئى) :

هى مرحلة التعرف المبدئى على الناشئين الموهوبين، وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة، والتقدير المبدئى لمستوى القدرات البدنية والخصائص

المورفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية . . ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة .

ويرى الخبراء أنه يصعب فى هذه المرحلة تحديد التخصص الرياضى المناسب للناشئ بدقة ، حيث قد تظهر المواهب الحقيقية فى مرحلة تالية ، من ثم لا يجب المبالغة - فى هذه المرحلة - فى وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى حيث يمكن قبول ناشئين ذوى خصائص استعدادات متوسطة (أو تبدو أنها متوسطة) خلال هذه المرحلة .

٢/٣/٩ المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص):

فى هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم فى مرحلة الانتقاء الأولى ، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتلاءم مع استعدادهم وقدراتهم وذلك وفقاً لاختبارات ومقاييس أكثر تقدماً . والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة (الانتقاء الخاص) يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبياً قد تستغرف ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعاً لنوع النشاط الرياضى . . وتستخدم فى هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية فى قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية . وتدل المستويات العالية فى هذه الأبعاد التى يحققها الناشئ على موهبته وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية .

٣/٣/٩ المرحلة الثالثة : (الانتقاء التأهيلى) :

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من الانتقاء والتدريب ، وكذلك انتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ، ويكون التركيز فى هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المرفووظيفية Morpho - Functional اللازمة لتحقيق

المستويات العالية، ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضى، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الشفاء بعد الجهد البدنى (فايتسخوفسكى١٩٧١) . . كما يؤخذ فى الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة فى اتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التى يتطلبها النشاط التخصصى (جوجافسكى ١٩٧٩).

٤/٩ علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية :

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية، والاستعدادات، والتنبؤ، ومعدل ثبات نمو وتطور القدرات والتصنيف. . وجميعها ذات قيم متباينة وهامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب إلقاء بعض الأضواء على هذه المجالات المرتبطة.

١/٤/٩ علاقة الانتقاء بالفروق الفردية:

عرف الإنسان منذ فجر التاريخ ظاهرة الفروق الفردية، وترتب على ذلك كثير من المشكلات التى حاول الإنسان جاهداً عبر مراحل تطوره الحضارى أن يعمل على حلها باستخدام الطرق والأساليب المناسبة، ومن أبرز هذه المشكلات كيفية الاستفادة من الفروق الفردية فى انتقاء Selection وتوجيه Gudiance الأفراد فى مجالات النشاط الإنسانى بما يتمشى مع استعداداتهم وقدراتهم، حيث كان ذلك فى مجالات الصناعة والزراعة والجيش والتعليم والفضاء والرياضية وغير ذلك من المناشط التى تتطلب استعدادات وقدرات معينة.

وتبرز أهمية الفروق الفردية من الطبيعة المركبة للإنسان، فالناس تختلف فى اللون والحجم والسن، وكذلك فى القدرات الفعلية والبدنية والميول والاتجاهات والاستعدادات. . . وأصبحت ظاهرة الفروق الفردية من أكثر الظواهر تأثيراً فى الحياة الإنسانية لذلك سعى الإنسان إلى إخضاعها للدراسة والبحث والتجريب، فأصبحت الفروق الفردية علماً له نظرياته وتطبيقاته فى مختلف جوانب الحياة الإنسانية.

وتعتبر التربية الرياضية بمجالاتها المختلفة وأنشطتها المتعددة من أكثر المجالات حساسية وتأثيراً بمظاهر الفروق الفردية . . وخاصة فى مجال المنافسات الرياضية .

فاختلاف الأفراد فى استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم فى كل الممارسة الحركية يتطلب بالضرورة أنواعاً مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد، وذلك بما يسمح بتغطية جميع الميول والرغبات وبما يتمشى مع قدرات الأفراد وإمكاناتهم البدنية .

والعملية التعليمية وبالتالى العملية التدريبية لم يعد يصلح فيها الأساليب والبرامج الموحدة لكل الأفراد، فالتلاميذ واللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية والعملية التدريبية، فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد، وهذا ما يحدث بالفعل فى التدريب الرياضى للمستويات العالية، فالأمر قد يصل إلى درجة وجود برنامج خاص لكل فرد رياضى وهذا الأمر يصعب تحقيقه فى كل الظروف .

٩/٤/٢ علاقة الانتقاء بالتصنيف:

التصنيف Classification له أهداف عدة أهمها تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة فى مجموعات تنظم لهم البرامج الخاصة بهم . . وهذا يحقق عدة أغراض هى :

٩/ ٤/ ٢/ ١ زيادة الإقبال على الممارسة:

فوجود الشخص داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط، وبالتالى يزداد مقدار تحصيله فى هذا النشاط .

٩/ ٤/ ٢/ ٢ زيادة التنافس :

إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم، فالمستويات شديدة التباين بين الفرد أو الأفراد قد تولد اليأس والإستسلام .

٩/ ٤/ ٢/ ٣ العدالة :

كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية .

٩/ ٤/ ٢/ ٤ الدافعية :

فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق فى المنافسة .

٩/ ٤/ ٢/ ٥ الأمـــان :

إذا كانت الفروق واضحة بين الأفراد فإن عامل الأمان لا يكون متوافراً، فالفرد الأضعف قد تستثيره عزة النفس أو زيادة اليأس إلى القيام بسلوك قد يعرضه للإصابة أو قد يعرضه للإجهاد الشديد (الإنهاك) نتيجة محاولاته اليائسة .

٩/ ٤/ ٢/ ٦ نجاح التدريس :

إذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريس تكون أسهل وأنجح عما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية .

ومنذ بداية القرن الحالى والمحاولات مستمرة للتعرف على أفضل الأساليب والطرق والمعايير لإجراء عملية التصنيف، واجتهد الخبراء فى التعرف على المعيار الأمثل للتصنيف، وظهر نتيجة لذلك عديد من المعايير المستخدمة مثل العمر الزمنى، والعمر البيولوجى، والطول، الوزن، والجنس (ذكر، أنثى) والميول، والاتجاهات، والقرارات العقلية، والقدرات الحركية، والنمط الجسمى .

وقد أثبتت معظم الدراسات أن استخدام معيار واحد للتصنيف لا يمكنه أن يوجد تصنيفاً خالياً من النقد .

فالتصنيف على أساس الطول مثلاً (طويل، متوسط، قصير) كمعيار للتصنيف يؤدى إلى مشكلة أخرى فهناك من لهم صفة الطول ولكن بينهم الثقيل والخفيف والمتوسط من حيث الوزن، وقد ثبت أن الاختلاف فى الوزن له تأثيره على ممارسة الأنشطة الحركية .

كذلك إذا تم التصنيف على أساس العمر الزمنى فسوف يلاحظ من هم فى عمر واحد ولكن قدراتهم البدنية مختلفة، كما أن العمر الزمنى قد لا يكون له دلالة بقدر الدلالة التى يعطيها العمر البيولوجى، وهكذا فإن الاعتماد على معيار واحد يتخلله عديد من الثغرات التى لا يمكن تجاهلها .

ومن هذا يتبين أن جميع المعايير السابقة ذات أهمية فى عملية التصنيف ولكن الصعوبة تكمن فى استخدامها كلها أو معظمها من الناحية العلمية، لذا اتجهت جهود الخبراء إلى محاولة استخدام معيارين أو ثلاثة من هذه المعايير لإيجاد طرق للتصنيف تكون صالحة.

وقد تعددت الطرق المستخدمة فى التصنيف، فهناك الطرق التى قدمها كل من ماتيوز Mathews، ولابورت Laporte، ومك كلوى Mccloy تصنيف الأفراد فى نشاط عام، أو تصنيف تلاميذ المدارس إلى مجموعات متجانسة من حيث اللياقة البدنية Physical أو الحالة الصحية العامة أو نمط الجسم أو الوزن والطول، أو السن، وغالباً ما يتم التصنيف إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، عال).

وكما سبق وأشرنا فإن التصنيف هو أحد الحلول المستخدمة لمعالجة الفروق الفردية لدى الأفراد .. ولكن يجب ملاحظة أن الأساليب السابق ذكرها للتصنيف تعتبر أساليب عامة للتصنيف General Classification ، وهى طرق صالحة للأستخدام إذا ما كان الهدف منها هو تصنيف الأفراد فى نشاط عام، حيث يكون فى هذه الحالة هناك إمكانية للاعتماد على متغيرات السن والطول والوزن والجنس ... الخ، فى إحداث عملية التصنيف. أما إذا كان الهدف هو تصنيف الأفراد لممارسة نشاط معين (كرة اليد مثلاً) فإن التصنيف فى هذه الحالة يجب أن يعتمد على ما يتمتع به الأفراد من استعدادات وقدرات خاصة فى النشاط المعين.

لذا اتجهت الجهود فى هذا المضمار إلى الاهتمام باكتشاف الأفراد ذوى الاستعدادات والقدرات المناسبة للنشاط المعين، وتوجيههم إلى النشاط المناسب لاستعداداتهم وقدراتهم، وفى هذا الاتجاه برزت مشكلة الموهوبين رياضياً وكيفية انتقائهم، ومعايير هذا الانتقاء، وإمكانية التنبؤ وما يمكن أن يحققه من نتائج فى المستقبل فى ضوء هذه المعايير.

ومن المسلم به أن أصحاب الأرقام القياسية والمتفوقين فى نشاط رياضى معين ليسوا أفراد عاديين سواء فى استعداداتهم وقدراتهم البدنية أو سماتهم النفسية، ومع زيادة الاهتمامات المحلية والدولية بالمنافسات الرياضية، والتسابق بين الدول على تحقيق الأرقام القياسية فى مجالات الاحتكاك، إزداد الاهتمام بعمليات انتقاء وتوجيه الأفراد ذوى الاستعدادات والقدرات التى تمكنهم من الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، واتجهت البحوث والدراسات للبحث عن العوامل التى تحدد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، واتجهت البحوث والدراسات للبحث عن العوامل التى تحدد الوصول إلى مستويات عليا فى الأداء الرياضى ووضع الأساليب والطرق والأدوات، وأنواع النشاط الرياضى الملائمة لاستعداداتهم.

وقد وجد أن أهم هذه العوامل التى يتأسس عليها الوصول إلى المستويات العليا هى التدريب على أسس علمية حديثة وتوافر الدافعية والنشاط والمثابرة.

٥/٩ علاقة الانتقاء بالتنبؤ:

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين فى المراحل الأولى تمكننا من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية، فإن التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات فى المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الرياضى للناشئين، ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج، وعلى سبيل المثال إذا كانت لعبة كرة السلة تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين طوال القامة فهل يعنى ذلك أن طوال القامة الذين تم انتقائهم سيظلون فى نفس موقعهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلاً، وإذا كانت لعبة أخرى تستلزم توافر عنصر القوة العضلية فهل يعنى ذلك أن من تم انتقائهم على أساس القوة العضلية سيحتفظون بنفس هذه الصفة للمستقبل.

فى واقع الأمر تعتمد إجابة هذه التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية فى مراحل النمو المختلفة، بمعنى هل تظل معطيات النمو ثابتة خلال مراحل نمو الفرد منذ الطفولة المبكرة، وحتى الطفولة المتأخرة، فإذا كانت الإجابة

بنعم فإنه يمكن التنبؤ بالنمو، وإذا كانت الإجابة بالنفى فإنه لا يمكن التنبؤ (بولجاكوفا ١٩٧٨) فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدنى.

وقد اتجهت الدراسات والبحوث لدراسة عامل الثبات فى نمو بعض الصفات البدنية، وتشير النتائج إلى أن عامل الثبات يتحقق فى بعض الصفات بينما لا يتحقق فى صفات أخرى (بولجاكوفا ١٩٧٨).

فقد وجد أن طول الجسم، ومقاييس الهيكل العظمى مثل طول الذراعين والرجلين والكتفين يتوافر فيها عامل الثبات بنسة ٩٠٪ حيث تكون هذه المقاييس أكثر تأثراً بالوراثة كما وجد أن وزن الجسم، والسعة الحيوية أقل ثباتاً حيث تتأثر بدرجة كبيرة بمتغيرات البيئة، والتدريب، وأن وزن الفرد الراشد أقل ارتباطاً بوزنه فى الطفولة، ومن ثم يصعب التنبؤ بالوزن فى مرحلة الطفولة (بولجاكوفا ١٩٧٨).

وفى دراسة عن مدى ثبات القوة، والمرونة تشير النتائج على أن مقاييس القوة تقترب فى درجة ثباتها من مقاييس الطول، وأطوال الهيكل العظمى، وأن أكبر فترة لنمو القوة تكون من ١٣-١٥ سنة. أما بالنسبة للمرونة فهى قريبة فى درجة ثباتها من مقاييس الطول وتزداد درجة الثبات فى الفترة من ١٤-١٦ سنة، ويفسر ذلك على أساس أن صفة المرونة يقل معدل نموها إلى حد كبير من سن ١٤-١٥ سنة بعد فترة النمو السريعة من ١٢-١٤ سنة، كما أن درجة ثبات مرونة مفصل الكتف أقل منها بالنسبة لمفصل القدم، ويفسر ذلك أن بنمو العضلات حول مفصل الكتف يقلل من مرونته (بولجاكوفا ١٩٧٩).

كذلك أجريت دراسة عن مدى ثبات نتائج قياس الكفاءة البدنية للأطفال من سن ١١ - ١٨ سنة حيث قام (Uabbrnch) بدراسة النمو الفسيوجرافى من خلال منحنيات بيانية للمتوسطات والانحرافات المعيارية لمقاييس النمو الفسيولوجية وحساب معاملات الارتباط بين سرعة نبضات القلب عند أداء حمل بدنى مقنن، والعمر الزمنى بمختلف مراحلة من ١١-١٨ سنة. ويوضح الجدول (١٢٦) النتائج التى تم التوصل إليها:

العمر بالسنوات	معاملات الارتباط
١١ - ١٨	٠,٦٢
١٢ - ١٨	٠,٦٣
١٣ - ١٨	٠,٤٦
١٤ - ١٨	٠,٥٨
١٥ - ١٨	٠,٤٦
١٦ - ١٨	٠,٧٣
١٧ - ١٨	٠,٧٥

جدول (١٢٦)
معاملات الارتباط بين العمر الزمنى وسرعة نبضات القلب
بأداء حمل تدريب مقنن

وتشير النتائج المبينة بالجدول أن مستوى الكفاءة البدنية يمكن التنبؤ به فى العمر من ١١-١٢ سنة بينما فى العمر من ١٣-١٦ يصبح التنبؤ أقل صدقاً حيث تنخفض معاملات الارتباط. أما فى الأعمار ١٦، ١٧ سنة فإن دقة التنبؤ تزداد، وعلى ذلك تعد المؤشرات الفسولوجية للكفاءة البدنية فى الأعمار ١١، ١٢ دليلاً يمكن الاعتماد عليه فى التنبؤ بالكفاءة البدنية فى مرحلة الطفولة المتأخرة. ومع ذلك يفضل عدم الاعتماد على النتائج المبدئية عند الانتقاء، وتأكيد ذلك بقياس سرعة نمو الكفاءة البدنية بعد ذلك اثناء مراحل التدريب حيث تتحسن بدون شك إمكانات الجهاز الدورى والتنفسى، وبالتالى الكفاءة البدنية تحت تأثير العمليات التدريبية KLISOURAS فقد وجد فى السباحة أن التنبؤ بالكفاءة البدنية للسباحين الناشئين بعد مرحلة التعليم لم يكن تنبؤاً صادقاً، وثبت أن أكثر الناشئين ضعفاً فى مستوى الكفاءة البدنية. ارتفعت كفاءته البدنية بعد ذلك إلى مستوى ممتاز. (بولجاكوفا ١٩٧٩).

ومما سبق يمكن استخلاص أن هناك مجموعة الصفات البدنية أكثر ثباتاً ويمكن الاعتماد عليها فى عملية الانتقاء والتنبؤ وهى طول الجسم، وأطوال الذراعين والرجلين، والكفين، وكذلك القوة، والمرونة بينما هناك صفات أقل ثباتاً ولكنها تراعى أيضاً فى عملية التنبؤ عند الانتقاء وهى وزن الجسم، والسعة الحيوية والكفاءة البدنية.

وعلى الرغم من أهمية تحديد مستوى نمو الصفات البدنية فى المرحلة الأولى للانتقاء فى التعرف على الناشئين الموهوبين رياضياً، والذين يتميزون عن أقرانهم بمستوى عال فى درجة نمو هذه الصفات، إلا أن الواقع العملى يشير إلى عدم ثبات مستوى نمو الصفات البدنية بعد ذلك حيث تفوق ناشئين بعد عدة سنوات من ممارسة النشاط الرياضى بالرغم من أن نتائجهم فى الاختبارات الأولى لمستوى النمو للصفات البدنية كانت ضعيفة أو متوسطة، ومثل هذه الحالات تؤكد أن مستوى نمو الصفات البدنية فى المرحلة الأولى من الانتقاء لا يعطى بياناً عما سيكون عليه الناشئ مستقبلاً بقدر ما يطعى بياناً عن استعداده الحالى (سيريس ١٩٧٣).

لذا يرى كثير من الباحثين أنه الى جانب تحديد المستوى المبدئى لمستوى نمو الصفات البدنية يجب تحديد معدل (تنبؤ) نمو هذه الصفات كى يمكن التنبؤ بدقة بإمكانات الناشئ فى المستقبل، وعلى اعتبار أن الاختبارات فى المراحل الأولى يجب أن تساعد على أقل تقدير فى عملية التنبؤ واستثمار الوصول للنتائج (سيريس ١٩٧٦).

ولتحديد تنبؤ نمو الصفات البدنية يمكن استخدام معادلة (برودى) والتى تعتمد على نتائج قياسات نمو الصفات البدنية بداية بالقياس الأولى فى المرحلة الأولى للانتقاء ثم يتم إجراء عدة قياسات أخرى خلال المرحلة الأولى من التدريب والتى تستغرق ما بين عام ونصف إلى عامين أو أكثر، طبقاً لتقدير القائم بعملية الانتقاء ونوع النشاط الرياضى، حيث يمكن بعد هذه الفترة على أقل تقدير

التنبؤ بإمكانات الناشئ (عالية- متوسطة- منخفضة) ويمكن تنفيذاً لذلك من الناحية الإجرائية إتباع الخطوات التالية:

١ - تسجل النتائج اختبارات الصفات البدنية للناشئين التى يتم إجراؤها فى مرحلة الانتقاء المبدئى (القياس الأول).

٢ - إجراء نفس الاختبارات بعد ستة شهور من بدء التدريب وتسجيل النتائج (القياس الثانى).

٣ - استخدام معادلة (برودى) لتحديد تنبؤ نمو الصفات البدنية والمعادلة له هى:

$$\text{ت}\,\% = \frac{١٠٠ \times (\text{ق}_{٢} - \text{ق}_{١})}{٠,٠٥ \times (\text{ق}_{٢} - \text{ق}_{١})}$$

حيث:

ت ٪ = معدل سرعة النمو (تنبؤ النمو).

$\text{ق}_{١}$ = نتيجة القياس الأول.

$\text{ق}_{٢}$ = نتيجة القياس الثانى.

٤ - إجراء نفس الاختبارات بعد مرور عام من بدء التدريب (القياس الثالث) وتحديد تنبؤ النمو بالطريقة السابقة، وباستخدام وإجراء نفس المعادلة باستخدام نتائج القياس الثانى والثالث.

٥ - إجراء نفس الاختبارات بعد مرور عام ونصف من بدء التدريب (القياس الرابع) وتحديد تنبؤ النمو بالطريقة السابقة، وباستخدام وإجراء نفس المعادلة باستخدام نتائج القياس الثالث والرابع.

وهكذا يمكن تتبع نفس تنبؤ نمو الصفات البدنية خلال مراحل التدريب المختلفة كما يمكن استخدام نفس الطريقة فى تتبع نمو القياسات الجسيمة والأنثروبومترية لدى الناشئين، حيث أن تحديد مستوى نمو الصفات البدنية فى الاختبارات المبدئية للانتقاء لا تعد كافية للتنبؤ بإمكانات الناشئ بل يجب إلى جانب هذه الاختبارات تحديد معدل (تنبؤ) نمو هذه الصفات.

٦/٩ المحددات الأساسية لعملية الانتقاء :

يمكن تقسيم محددات عملية الانتقاء من الناحية النظرية إلى ثلاث أنواع رئيسية تشمل المحددات البيولوجية والمحددات السيكلوجية والاستعدادات الخاصة .

١/٦/٩ المحددات البيولوجية :

وتشمل هذه المحددات كل من الصفات الوراثية للفرد ومؤشرات النمو وما تبع ذلك من العمر الزمنى وعلاقته بالعمر البيولوچى والمقاييس الجسمية والصفات البدنية الأساسية والخصائص الوظيفية للناشئ وتعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة فى عملية الانتقاء خاصة فى المراحل الأولى حيث أن تحقيق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة، لما للوراثة من أثرها الواضح على الصفات المورفولوجية للجسم والقدرات الحركية والوظيفية .

وبدراسة مراحل النمو اتضح أن هناك فترات معينة تحدث اثناء عملية نمو الفرد تتميز بزيادة حساسية الجسم وقابليته للتأثير الإيجابى أو السلبى بالعوامل البيئية الخارجية (فالكوف ١٩٧٤) .

وتعتبر دراسة حدود الفترات الحساسة لنمو الصفات البدنية من الموضوعات الهامة فى مجال الانتقاء لذا تستهدف بحوث ودراسات مراحل النمو تحديد العمر المناسب لبداية التدريب فى الأنشطة الرياضية المختلفة وتحديد العمر المناسب لتحقيق أعلى المستويات الرياضية وعدد السنوات اللازمة لتحقيق ذلك .

ومن ناحية أخرى فإن مشكلات النمو يجب أن تساعد على تحديد العمر المناسب لبدء ممارسة التدريب فى ضوء مشكلة عدم تطابق العمر الزمنى Chronlogical Age والعمر البيولوچى Biological Age حيث يزيد أو ينقص مستوى نمو الصفات البيولوجية لفرد معين عن مستوى نمو هذه الصفات عن أقرانه فى نفس العمر (أبو العلا والروبى ١٩٨٣) .

وتعتبر المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التى ترتبط بدرجة ما بتحقيق المستويات الرياضية العالية (كازالوف ١٩٧٧) ذلك أن كل نشاط رياضى له متطلبات بدنية خاصة مميزة له عن غيره من الأنشطة الأخرى.

وتعتبر الصفات البدنية الأساسية هى التى تمكن الفرد الرياضى من القدرة على الأداء لمختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضى المتعددة وتشكل حجر الأساس لوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية (علاوى ١٩٩٦) وفى عملية الانتقاء خاصة فى المراحل الأولى يميل كثيراً من الباحثين إلى تحديد هذه الصفات فى ضوء معيارين أساسيين الأول هو تحديد مستوى نمو الصفات البدنية، والثانى هو تحديد معدل سرعة نمو هذه الصفات، وإذا كان الانتقاء يستهدف التنبؤ بإمكانات الرياضى الناشئ فى المستقبل فقد اتجه كثيراً من الباحثين إلى التنبؤ فى مجال الانتقاء على أساس الإمكانات الوظيفية للفرد إلا أنه لا تزال هناك صعوبة فى تحديد نموذج معين للخصائص الوظيفية ويرجع ذلك إلى كثرة هذه الخصائص وتعدد الطرق الفسيولوچية مع الأخذ فى الاعتبار تفاعل الوظائف الفسيولوجية فيما بينهما (موتيليا نسكيا ١٩٧٩) إلا أن هناك بعض العوامل التى يمكن اعتبارها كمؤشرات وظيفية تؤخذ فى الاعتبار عند الانتقاء مثل الحالة الصحية العامة والتغيرات والمورفووظيفية والإمكانات الوظيفية للجهاز الدورى والتنفس والاقتصاد الوظيفى وخصائص استعادة الاستشفاء والكفاءة البدنية العامة والخاصة.

٢/٦/٩ المحددات السيكلوجية لعملية الانتقاء :

تحتاج ممارسة النشاط الرياضى من وجهة النظر السيكولوچية إلى كثير من المتطلبات النفسية (المعرفية والإنفعالية) حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة اثناء ممارسة النشاط الرياضى ويعنى هذا أن الفرد الرياضى يكون فى مقدوره بجانب ثقل كاهله بالعبء البدنى فى القيام بالتفكير وتكييف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة اثناء ممارسة النشاط الرياضى ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته فى المنافسات الرياضية (علاوى ١٩٦٧).

كذلك يحمل النشاط الرياضى فى طياته طابع المنافسة خاصة فى المستويات الرياضية العالية وما يرتبط بذلك من مشاكل حالة ما قبل المنافسة، كما حظيت مشكلة الانتباه باهتمام كبير فى مجال الإعداد النفسى للرياضيين.

وقد حققت الجهود فى مجال الانتقاء تقدماً فيما يختص بالسمات النفسية التى تتطلبها أنشطة رياضية معينة، وقياس مستوى نمو هذه السمات لدى الناشئين خلال مراحل الانتقاء يعد مؤشراً جيداً للتنبؤ بمستوى واتجاهات الناشئ نحو نشاط رياضى معين من العوامل النفسية الأساسية فى الانتقاء.

٣/٦/٩ الإستعدادات الخاصة :

تمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح فى النشاط الرياضى ركناً أساسياً فى عملية الانتقاء فى المرحلة الثانية والثالثة على وجه التحديد حيث يمكن من خلال قياس الاستعدادات تحديد مستوى نموها. والتعرف على الفروق الفردية فيها، وبالتالى توجيه الناشئ طبقاً لاستعدادته الخاصة لممارسة النشاط الرياضى، ويستخدم لذلك تقويم المدرب والاختبارات.

٠/٧/٩ الدراسات العملية فى مجال الانتقاء :

تعد مشكلة الانتقاء فى المجال الرياضى من أكثر المشكلات تعقيداً وتركيباً نظراً لارتباطه بكثير من المتغيرات المختلفة التى يصعب التحكم فيها أو التنبؤ بتغيرها، لذا فإن الدراسات فى هذا المجال ما زالت متعددة فى اتجاهاتها وقد تكون منفصلة فى بعض الأحيان عن المشكلة الأساسية، وما زالت الحاجة تدعو إلى محاولة وتوحيد اتجاهات دراسة هذه المشكلة، وتعد الدراسة التى قدمها فى هذا المجال (أبو العلا وأحمد الروبى ١٩٨٣) هى أولى المحاولات المباشرة لدراسة هذه المشكلة إلا أن هذا المجال ما زال يحتاج إلى مزيد من إلقاء الضوء وتوجيه الدراسات نحو المساهمة فى إيجاد النموذج الأفضل لعمليات الانتقاء.

ومن المراجع العلمية يلاحظ أن عدد الدراسات العلمية فى المجال الرياضى زادت بدرجة ملحوظة ويمكن تقسيمها من ناحية دراسة مشكلة الانتقاء إلى مجموعتين: دراسات للتخطيط، ودراسات تختص بالمشكلات الخاصة بالانتقاء.

وتشمل الدراسات الأولى الأكثر اتساعاً دراسات أكثر عمقاً فى اجتماعية الرياضة، ودراسات نفسية، وسمات شخصية، تحديد ديناميكية نمو الصفات البدنية والنتائج والتكنيك، دراسة النمو البدنى وبناء الجسم، دراسة الاختلافات ما بين العمر البيولوجى والعمر الزمنى، تقويم حالة المستقبلات الحسية لدى الرياضيين وغيرها، ومن الناحية الفسيولوجية والميكانيكية تحديد خصائص الجسم من ناحية التكيف مع الحمل، خصائص عمليات استعادة الاستشفاء، سرعة نمو الخصائص الوظيفية والحد الأقصى بها.

الدراسات الأساسية التى تجرى فى اتجاهات محددة إلا أنها تعتبر هامة لكل مشاكل الانتقاء، ولا يتم ذلك إلا إذا أمكن بمساعدة طريقة بنائية منظمة يمكن أن تربط بين المجالات العلمية المختلفة وبهذا الشكل يمكن زيادة سرعة حل المشكلة ولكن للأسف أن العمل التفصيلى فى الانتقاء الرياضى لم يبدأ بعد كما لم يتم التخطيط له، وتنقسم الدراسات التى تعد بناء على الأهمية الثانية إلى ثلاث فروع:

الأول : الدراسات الخاصة بالناحية المنهجية واتجاهاتها.

الثانى : دراسة المشاكل الدقيقة الخاصة بالانتقاء.

الثالث: الأسس النظرية للمشكلة.

من الدراسات الخاصة بالاتجاه يمكن تقسيمها إلى نوعين أولهما الانتقاء بناء على التنبؤ من مرة واحدة للمدى الطويل. ثانيهما : الانتقاء بناء على التنبؤ على عدة مراحل قصيرة.

ومؤيدى الاتجاه الأول وهم الأقلية يعتمدون على إمكانيات الشخص حتى (١٠-١٥ سنة فى المستقبل) وبناء على ذلك ترتبط هذه الدراسات بالدراسة التى تتم عن العوامل الوراثية والجينات ودراسة التوائم ودراسة العلاقة بين نتائج الوالدين فى المستوى الرياضى وأطفالهم.

وتعتبر فكرة التنبؤ المرحلى أكثر ثباتاً (١-٢ سنة) حيث يزيد عدد المشاكل التى يمكن حلها فى مثل هذه الحالة ويتطلب تحديد المراحل التى يتم خلالها

اختبارات الانتقاء وكذلك المراحل السنية التى يصل فيها اللاعبون إلى أعلى المستويات الرياضية، ويمكن الانتقاء بالمرحلة بناء على دراسة ديناميكية النمو من ١٠-٢٠-٢٥ سنة من ناحية الصفات البدنية، والوظيفية وغيرها وكذلك دراسة مدى إنحرافاتها عن العلاقة العادية التى تنتج عن عمليات التدريب.

وبالنسبة لدراسة المشاكل الدقيقة للانتقاء وكمثال درس كثير من الباحثين موضوع الانتقاء، وقد اتفق معظمهم على تقسيم الانتقاء إلى ثلاث مراحل ترتبط بخصائص مراحل النمو البدنى (فيلن ف.ب، جروشينكوف س.س، سكنوريتسوف، وآخرون) وقد حاول الباحثون تحديد أهمية التنبؤ بالعلامات التشريحية المورفولوجية.

وارتباطاً بهذا الهدف درسوا الظروف الوراثية كخصائص بناء شكل وأجزاء الجسم والتى يمكن على أساسها توجيه الرياضى لنوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية رايفانيتسكى م.ف ١٩٦٦، خامان ١٩٦٧، جروشينكوف س.س، كوزلوف ١٩٦٨، يولجا كوف ن.ج، وآخرين ١٩٦٩، تمومانيان ج.س، شانيكوفا س.م ١٩٧١، جورينيفسكى ف.س ١٩٧١، تيما كوفا ت.س ١٩٧٣، كريمليفا م.ن ١٩٧٤ وغيرهم).

وطبعاً ليس جميع الباحثين بنوا التنبؤ على أساس العلامات التشريحية والمورفولوجية ولكن كثير منهم بنوا التنبؤ على أساس الإمكانيات الوظيفية وغيرها للرياضيين (ميديا نيكوف ف.ف١٩٦٧، تحفينسكى س.ب، بوبكو يا.ن ينسيف س.ن، كراسيكوف أ.ت، روسكوف أ.ك ١٩٦٩، فوليجوف ف.ب ١٩٦٩، شيركوفيتش س.أ، سير أفيموف ١٩٧٢)، وغيرهم (أبو العلاء والروبى ١٩٨٣).

وهناك من درسوا أن النجاح فى مختلف الأنشطة الرياضية يتأسس على مستوى نمو الصفات البدنية الخاصة ويجب أن يكون التنبؤ مبنياً على أسس هذه العلامات المرتبطة بالصفات البدنية ونموها ويتفق الأغلبية على التقويم المركب.

وهناك تساؤلات بخصوص بعض المشاكل مثل ما هو الأكثر أهمية للتنبؤ مستوى نمو الصفات الحركية أم تمبو (توقيت) غيرها؟ وكل الدراسات تدور حول هذه المشاكل إلا أن قيمتها بالنسبة لكل مشكلة ليست متساوية فمعظم الأعمال العلمية حددت بعض العلاقات للتنبؤ إلا أنه يمكن اعتبار هذه الأعمال من نوع واحد فى البداية تحدد لأى اللاعبين المستخدمين بعض العلاقات المرتبطة بنوع الرياضة، ثم تحديد مستوى هذه العلامات لدى الناشئين المبتدئين فى نهاية دراسة الارتباط بين القياسين.

يأخذ موضوع تحديد علاقات التنبؤ المختلفة اهتماماً كبيراً من معظم الأخصائيين حيث أن هذا الموضوع يعتبر أساسياً بالنسبة للانتقاء ويعتبر من الموضوعات التى نالت أقل دراسة، إلا أن الرأى قد توحد بالنسبة لمنهجى دراسة هذا الموضوع مما يدل على صحة اتجاه العمل، وطبيعياً أن العلاقات المختلفة للتنبؤ التى أمكن تحديدها تعتبر أساساً يعتمد عليها عند إعداد اللاعبين المثاليين فى نوع معين من الأنشطة الرياضية.

وفيما يختص بالجزء الثالث من الدراسات الخاص بالنظريات العامة فإن ذلك الجزء يمتاز بصعوبة معينة ترجع إلى كثرة العيوب التى ترجع إلى عدم الدقة والخطأ فى العمل الدراسى لذلك فإن نظريات الانتقاء تقريباً من الناحية التطبيقية تختفى والموجود هو ما يختص بالمشاكل الموضوعية مثل خريطة الانتقاء الخاصة بالعلاقات المورفولوجية الوظيفية (ايفانتسكى م.ف ١٩٦٦) أو مجموعة العوامل المرتبطة بالنمو البدنى والمورفولوجى والفسيولوجى والخصائص الحركية والسمات النفسية (يسفنيدار ١٩٧٠ باتسى - بومارنيتسكى ١٩٧٠) (عن أبو العلا والروبى ١٩٨٣).

ويمكن هنا تحديد الموضوعات الرئيسية للمشكلة، تحديد أسس مفهومها ومصطلحاتها، وبعض الطرق الخاصة بالمنهجية (أبو العلا والروبى ١٩٨٢) وكما يظهر فى دراسات الانتقاء حتى الآن اتساع مع عدم عمقها إذ يجب أن تستكمل الدراسات فى هذا المجال.

١٠/٠ التغذيـة.

١٠/١ تقديـــــم.

١٠/٢ مصادر الطاقة.

١٠/٣ أنظمة الطاقة.

١٠/٤ المواد الغذائية التى توفر الطاقة.

١٠/٥ بعض التساؤلات وإجاباتها فى مجال التغذية للرياضيين وغير الرياضيين.

١٠ / ٠ التغذيــة

أظهرت نتائج البحوث والدراسات العلمية فى مجال التغذية أن الغذاء والتغذية يعتبران من أهم مقومات النجاح فى الأداء الرياضى بجانب المهارات الحركية الأساسية والحالة التدريبية .

ومما لا شك فيه أن أحد ركائز نجاح الرياضيين فى الدول الأوربية والأسيوية والشرقية المتقدمة فى المجال الرياضى جاء نتيجة الاهتمام بتغذية الرياضيين إلى جانب الاهتمام بالعوامل الأخرى .

كما أن أجسامنا تتكون مما نأكله، والجسم كالبناء لابد أن تتوفر له مجموعة عناصر لتكوينه وبنسب معينة إذا حدث فيها أى خلل فإن تركيب الجسم يتأثر ويصيبه الخلل تماماً مثل البناء. وإذا نقصت هذه العناصر تسببت بالإضافة إلى الضعف العام بالإصابة بالأمراض التى إذا أهملت فإنها تسبب أمراضاً أو مشاكل صحية خطيرة .

لذا نحن نحاول فى هذا الفصل أن تتناول تسهيل موضوع التغذية حتى يستطيع الرياضى أو القارئ الاستفادة الكاملة منها، والتعرف على الكميات اللازمة من المواد الغذائية حتى يتأكد الفرد من الحصول عليها .

١/١٠ الاحتياجات اليومية المطلوبة من المواد الغذائية :

تشير نتائج دراسة إدارة التغذية والطعام الأمريكية فى الولايات المتحدة الأمريكية إلى تحديد الكميات اليومية اللازمة من المواد الغذائية نعرضها فى الجدول (١٢٧) .

جدول (١٢٧)

كميات الغذاء المطلوبة يومياً من المواد الغذائية

الفئة	المراحل السنية	الوزن (كجم)	الطول (سم)	البروتين (جرام)	الفيتامينات التى تذوب فى الوسط الدهنى				الفيتامينات التى تذوب فى الوسط الحمضى					
					ماكرو جرام				مليجرام					
					أ	د	هـ	ك	س	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	ب٦	ب١٢
ذكور	١٥-١٨	٦٦	١٧٦	٥٩	١٠٠٠	١٠	١٠	٦٥	٦٠	١٥	١.٨	٢٠	٢.٠٠	٢٠٠
	١٩-٢٤	٧٢	١٧٧	٥٨	١٠٠٠	١٠	١٠	٧٠	٦٠	١٥	١.٧	١٩	٢.٠٠	٢٠٠
	٢٥-٥٠	٧٩	١٧٦	٦٣	١٠٠٠	٥	١٠	٨٠	٦٠	١٥	١.٧	١٩	٢.٠٠	٢٠٠
	أكثر من ٥٠	٧٧	١٧٣	٦٣	٨٠٠	٥	١٠	٨٠	٦٠	١٢	١.٤	١٥	٢.٠٠	٢٠٠
إناث	١٥-١٨	٥٥	١٦٣	٤٤	٨٠٠	١٠	٨	٥٥	٦٠	١١	١.٣	١٥	١.٥	٢٠٠
	١٩-٢٤	٥٨	١٦٤	٤٦	٨٠٠	١٠	٨	٦٠	٦٠	١١	١.٣	١٥	١.٦	٢٠٠
	٢٥-٥٠	٦٣	١٦٣	٥٠	٨٠٠	٥	٨	٦٥	٦٠	١١	١.٢	١٣	١.٦	٢٠٠
	أكثر من ٥٠	٦٥	١٦٠	٥٠	٨٠٠	٥	٨	٦٥	٧٠	١٥	١.٦	١٧	٢.٢	٢٠٠

٢/١٠ مصادر الطاقة :

يعتمد الجسم على مصادر متنوعة للطاقة وبنسب مختلفة، ففى غضون الراحة يعتمد الجسم على الدهون والكربوهيدرات فى توفير الطاقة اللازمة لقيام أجهزة الجسم المختلفة بوظائفها الحيوية مثل القدرة على التنفس وقدرة الدم على التنقل، والإفرازات المعدية والمعوية ونقل الإشارات العصبية وهضم وإمتصاص الطعام، كل هذه الأعمال الحيوية تحتاج إلى طاقة توفرها المواد الغذائية عن طريق تحلل المركب الكيميائى المخزن بالعضلات والذى يعرف باسم ثلاثى أدينوسين الفوسفات Adenosinetri Phosphate ويرمز له بالرمز (ATP)، أما خلال المجهود البدنى فيجب إمداد الجسم بمصادر أخرى للطاقة لاستمرارية عمل العضلات بواسطة قدرتها على إنتاج هذا المركب ومنها الفوسفوكرياتين Creatine Phosphate والمواد الكربوهيدراتية Carbohydrates والدهنية Fats والبروتينيةProteins ، ويمكن توفير الطاقة عن طريق ثلاثة أنظمة أو ثلاث مركبات هى :

٣/١٠ أنظمة الطاقة :

١/٣/١٠ النظام الفوسفاتى :

يعتبر فوسفات الكرياتين من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة وهو يوجد فى خلايا العضلة مثله مثل (ATP) وعند انشطاره تتحرر كمية كبيرة من الطاقة تعمل هذه الطاقة على استعادة بناء (ATP) المصدر المباشر للطاقة حيث يتم استعادة مول (ATP) مقابل انشطار مول (CP) (Creatin Phosphate) .

ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون (ATP)، (PC) فى العضلة قليلة جداً وهى تقدر بحوالى ٣, ٠ مول فى السيدات، ٦, ٠ مول فى الرجال، وهذا بالتالى يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام، والجدير بالذكر أن العدو ١٠٠ متر بأقصى سرعة يكفى لإنهاء مخزون (ATP. CP) غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن فى سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها، وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج إلى سرعة الأداء، والذى يتم خلال عدة ثوان مثل العدو والوثب وسباحة

المسافات القصيرة كل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام فى إنتاج الطاقة لما يتميز به هذا النظام من سرعة إنتاج الطاقة دون الاعتماد على الأكسچين، ولذا يطلق على هذا النظام أنه لا هوائى Anaerobic .

وخلاصة القول أن هذا النظام يتميز بما يلى:

١ - لا يعتمد على سلسلة طويلة من التفاعلات الكيميائية.

٢ - لا يعتمد على انتظار تحويل أكسچين هواء التنفس إلى العضلات.

٣ - تختزن العضلات كل من (ATP، CP) بطريقة مباشرة.

٢/٣/١٠ نظام حامض اللاكتيك:

تعتمد العضلات فى هذا النظام على إعادة بناء (ATP) لا هوائياً بواسطة عملية الجلكزة اللاهوائية، ويختلف هنا مصدر الطاقة حيث يعتبر مصدراً غذائياً يأتى من التمثيل الغذائى للكربوهيدات التى تتحول إلى صورة بسيطة فى شكل سكر الجلوكوز الذى يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة أو يمكن أن يخزن فى الكبد أو العضلات على هيئة جليكوجين لاستخدامه فيما بعد، وعند استخدام الجليكوجين أو الجلوكوز لإنتاج الطاقة فى غياب الأكسچين، فإن ذلك يؤدى إلى تراكم حامض اللاكتيك وحامض البيروفيك فى العضلة والدم وهذا بدوره يؤدى إلى حدوث التعب العضلى عند زيادته.

وخلاصة القول يتميز استخدام هذا النظام لإنتاج الطاقة بسرعة إمداد العضلة بالمصدر المباشر للطاقة وهو (ATP) فعلى سبيل المثال فإن الأنشطة الرياضية التى تؤدى بالسرعة القصوى وخلال فترة زمنية من ١-٣ دقائق تعتمد على نظام الفوسفات ونظام حامض اللاكتيك، ومن هذه الأنشطة العدو ٤٠٠ متر، ٨٠٠ متر، ويمكن تلخيص مميزات هذا النظام فيما يلى:

١ - يحدث التعب العضلى نتيجة تراكم حامض اللاكتيك.

٢ - لا يحتاج إلى وجود الأكسچين.

٣ - يعتمد فقط على الكربوهيدرات كمصدر للطاقة.

٤ - ينتج كمية كافة من الطاقة لاستعادة عدد قليل من مولات (ATP).

١٠/٣/٣ نظام أكسدة الجلوكوز والدهون (Aerobic) :

يتميز هذا النظام عن النظامين السابقين لإنتاج الطاقة بوجود الأكسچين كعامل فعال خلال التفاعلات الكيميائية لإعادة بناء (ATP)، فأثناء التدريب الخفيف والمتوسط فى شدةالحمل البدنى تتوفر كميات كبيرة من الأكسچين فى الدم قادمة من الرئتين وبعضها مخزون فى مركب الهيموجلوبين فى العضلات الهيكلية، وهذا الأكسچين يساعد على التحلل الكامل للجلوكوز وللدهون مما ينتج كمية كبيرة من (ATP) كافية لقيام العضلات بعملها لمدة طويلة فعلى سبيل المثال عنصر الجلوكوز يعطى عند التحلل اللاهوائى مركبين من (ATP) فى حين أنه فى التحلل الهوائى يزود العضلات بإعادة بناء ٣٩ مول (ATP) بجانب أكسدة الدهون التى توفر كمية كبيرة من (ATP) تقدر بحوالى ١٢٩ مول.

فالتغذية تهتم بدراسة الأطعمة وكيفية استفادة الجسم منها، فالغذاء يوفر للجسم عناصر كثيرة ومهمة ومن وظائف هذه العناصر تجديد وبناء الأنسجة والخلايا وتعويض التالف منها وتوفير الطاقة اللازمة للقيام بوظائفها المختلفة.

١٠/٤ المواد الغذائية التى توفر الطاقة :

المركبات الغذائية التى تحتوى على الكربوهيدرات والدهون والبروتين، تستهلكها باستمرار من خلال تناولنا للغذاء اليومى، وتبرز أهمية هذه المركبات الغذائية بقدرتها على تزويدنا بالطاقة اللازمة لاستمرار عمل الأجهزة الفسيولوجية المختلفة فى الجسم وذلك اثناء فترات الراحة أو خلال المجهود البدنى، وهذه المركبات الغذائية تحافظ أيضاً على التركيب التشريحى للخلايا مع توفير المناخ المناسب لقيامها بوظائفها الحيوية المتعددة والمعقدة فى الجسم.

١٠/٤/١ المواد الكربوهيدراتية Carbohydreates :

تعتبر المواد الكربوهيدراتية من أبسط المواد الغذائية التى تتكون فى النباتات بواسطة الطاقة الشمسية وتعتبر أيضاً من أرخص المواد الغذائية الغنية بالسعرات

الحرارية اللازمة لقيام الأجهزة الفسيولوچية المكونة لأجسامنا بالوظائف المختلفة، ولذا يعتمد عليها معظم سكان العالم وتعتبر بالنسبة لهم الغذاء الأول، ويعتبر الجلوكوز من أبسط صور الكربوهيدرات ويتكون من (٦) ذرات كربون، و(١٢) ذرة هيدروچين، (٦) ذرات أكسچين ويكتب بالشكل التالى (C_6 H_{12} O_6)، وهناك سكريات أحادية أخرى تسمى الفركتوز والجالاكتوز لهما نفس التركيب الكيميائى للجلوكوز ما عدا بعض الاختلافات فى الارتباط بين عناصرها مما يجعلها مختلفة من هذه الناحية، وأغلب المواد الكربوهيدراتية التى نتناولها يومياً عبارة عن مواد نشوية أو سكرية ومن أهم مميزاتها أن جسم الإنسان يستطيع استخدامها كمصدر للطاقة السريعة أو أن يختزنها بكميات محدودة فى شكل جليكوچين وغير المستخدم منها يتحول إلى دهون يختزن فى الأنسجة الدهنية الموجودة تحت الجلد وحول الاحشاء.

وتظهر أهمية الكربوهيدرات عند أداء التدريبات التى تتميز بشدة حمل التدريب المرتفع حيث يعجز الجسم عن استهلاك الأكسچين لتلبية إحتياجاته فى القيام بالوظائف المختلفة، فهنا تعتبر الكربوهيدرات الوقود الأفضل، وإذا انخفضت كميتها فى الجسم تقل معها فرصة المحافظة على المجهود اللازم لإنهاء المسابقات بكفاءة عالية. لهذا السبب فإن المنافسات الرياضية التى تستغرق وقتاً طويلاً تعتمد على الكربوهيدرات وكذلك المسابقات التى تعتمد على المجهود ذو حمل التدريب العالى فى فترة زمنية قصيرة تعتمد على الكربوهيدرات أيضاً لإرتفاع متطلبات السرعة والقوة فيها وتعتبر الألعاب التى تتميز بالاستخدام المتكرر للأنظمة المختلفة ومنها اللاهوائية كما فى الألعاب الجماعية مثل كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والتى تعتمد على الكربوهيدرات (الجلوكوز، والجليكوجين) ولهذا يمكن لمخزون الكربوهيدرات أن تنفذ بسرعة كبيرة، وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن الكربوهيدرات، وخاصة الجليكوچين يستهلك خلال النصف ساعة الأولى من المسابقات، ولهذا يجب تعويض هذه الكميات المفقودة باستمرار، ومع العلم أن فقد كمية الجليكوجين فى الجسم مرتبط مع الشعور بالتعب والتوقف عن الأداء البدنى.

١٠/ ٤/ ١/ ١ أنواع الكربوهيدرات :

يمكن تقسيم الكربوهيدرات إلى نوعين :

١ - الكربوهيدرات البسيطة Simple Carbohydrate وتشمل الكربوهيدرات الأحادية والثنائية .

٢ - الكربوهيدرات المركبة Complex Carbohydrate .

وتشمل الكربوهيدرات العديدة ومنها النشا Strach الذى يوجد فى أغلب حبوب نباتات العالم كالذرة والقمح، وتوجد فى الفواكة والخضروات، ويتكون جزئ النشا من ارتباط الالآف من السكر الأحادى البسيط معاً، وهناك أيضاً الألياف النباتية Fiber ولها أنواع عديدة مثل مادة السليلوز Cellulose الموجود فى النباتات وهى لا تتأثر بالأنزيمات لأنها لا تتحلل إلى تركيباتها البسيطة بالإضافة إلى فائدتها فى المحافظة على الأمعاء الغليظة وتوجد بكثرة فى الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب وخاصة النخالة .

كما أن الجلوكوز والفركتوز والجالاكتوز أشهر السريات أحادية التركيب وهى أبسط تركيب للكربوهيدرات لذا لا يستطيع الجسم تحليلها إلى صور أبسط، ويسمى الجلوكور بالدكستروز Dextrose وهو سكر العنب الذى يوجد بوفرة فى الفواكة والذرة الحلوة وبعض الأنواع من الألياف والعسل، ·أما الفركتوز والجالاكتوز فيتحولان إلى الجلوكوز فى الجسم، والجلوكوز هو الناتج الأساسى لعملية الإنحلال المائى Hydro Lysis لمركبات كربوهيدراتية أكثر تعقيداً اثناء عملية الهضم .

وتستطيع الخلايا استخدام الجلوكوز الموجود بالدم نتيجة لعملية إمتصاصه بالأمعاء الدقيقة مباشرة لتوليد الطاقة أو تخرينه على شكل جليوكوچين - المركب الذى يستخدم كطاقة فى تدريبات التحمل الهوائى - فى العضلات والكبد أو أنه يتحول إلى دهون تخزن لاستخدامها فى إنتاج الطاقة بعد ذلك .

ونظراً إلى أن الجلوكوز هو المصدر الأساسى للطاقة بأجسامنا فإن المحافظة

على تركيز الجلوكوز في الدم تعتبر من أهم العوامل التى تساعد أجسامنا على الاستمرارية فى الحياة.

ويؤدى النقص فى إفراز هيرمون الأنسولين نتيجة لحدوث خلل فى الغدة البنكرياسية - إلى زيادة كمية الجلوكوز بالدم Hyperglycemia وهى إحدى مظاهر الإصابة بداء السكر، أما انخفاض كمية الجلوكوز بالدم Hyboglycemia فلا يعتبر أمراً يؤدى إلى نتائج وخيمة مقارنة بزيادة كميته بالدم.

أما السكريات الثنائية التركيب Disaccharides فهى تتكون من اتحاد سكرين أحاديين مع بعضهما البعض ويمكن تقسمها إلى ما يلى:

جلوكوز + فركتوز = سكروز (سكر القصب).

جلوكوز +جلوكوز = مالتوز (سكر الشعير).

جلوكوز +جالاكتوز = لاكتوز (سكر اللبن).

لكى يتم امتصاص هذه السكريات الثنائية يتم انحلالها عن طريق الإنزيمات الهاضمة إلى سكريات أحادية فى الأمعاء الدقيقة، ويوجد السكروز فى معظم المواد الكربوهيدراتية الموجودة بالغذاء ويستخلص من البنجر وقصب السكر وهو السكر العادى الذى يستخدم عند شرب الشاى أو عند إعداد بعض أصناف الطعام.

كما تتكون السكريات المركبة Polysaccharides من ثلاثة أو أكثر من السكريات الثنائية أو بما يعاد من ١٣٠٠ إلى ٢١٠٠٠ سكر أحادى مجتمعة معاً، ومثال لذلك السكر النباتى المعروف بالنشا الذى يتكون من آلاف الجلوكوز، والذى يوجد فى أغلب النباتات، وهناك نوعان من هذا السكر الأول السكر النباتى والثانى النشا الحيوانى الذى يعرف بالجليكوچين والموجود فى العضلات والكبد والاختلاف بين السكر النباتى والنشا الحيوانى أن الچليكوچين يتميز بفروع كثيرة مما يسهل عملية تحليلها وتخزينها فى الكبد.

والآن ما هى مصادر الكربوهيدرات فى الطعام؟

معظم الكربوهيدرات التى تتناولها تكون مصادرها إما نباتية أو حيوانية، نباتية مثل المواد السكرية والنشا والسليلوز ويمكن الحصول عليها فى الخبز والأرز والمعكرونة والبيتزا أو حيوانية مثل الحليب، وبعض مشتقاته.

ما هى كميات الكربوهيدرات المطلوبة فى اليوم؟

تشير نتائج الأبحاث والدراسات إلى أن الفرد يحصل يومياً على من ٤٠٪ إلى ٥٠٪ من السعرات الحرارية الكلية من المواد الكربوهيدراتية وهذا يعادل ٣٣٠ جرام - من ٤-٦ جرامات لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً - وهذه النسبة تزيد بالنسبة للرياضيين إلى ٦٠٪ أى ما يعادل من ٤٠٠ جرام إلى ٦٠٠ جرام من الكربوهيدرات يومياً، ومما لا شك فيه أن ما تحصل عليه من سعرات حرارية بعد تناول المواد الغذائية الكربوهيدراتية يجب أن تستهلك فى المجهود البدنى لأن الزائد منها يتحول إلى دهون تخزن من الجسم وهى من أحدى مسببات مرض السمنة فيما بعد.

كيفية تحديد احتياجتنا من الكربوهيدرات ؟

لتحويل النسبة المئوية من السعرات الحرارية إلى جرام من الكربوهيدرات، يجب أن تقرب نسبة السعرات الحرارية التى يحتاجها الفرد من الكربوهيدرات فى عدد السعرات الحرارية التى يحتاجها الجسم - يعتمد هذا على وزن الجسم، العمر، والجنس، ومستوى اللياقة البدنية - ثم يقسم حاصل الضرب على رقم (٤) لتحديد عدد الجرامات التى نحتاجها من الكربوهيدرات مثال:

نفترض أن فرد وزنه ٥٦ كيلو جرام أى حوالى ١٢٥ باوند. مجموع السعرات الحرارية المقررة = ١٢٥ × ٢٠ = ٢٥٠٠ سعر حرارى

السعرات الحرارية من الكربوهيدرات = ٢٥٠٠ × ٦٥٪ = ١٦٢٥ سعر حرارى ازن جرام من الكربوهيدرات = ١٦٢٥ ÷ ٤ = ٤٠٦,٢٥ = ٤٠٦,٠٠ جرام تقريباً.

ما هى فوائد الكربوهيدرات؟

تنحصر فوائد الكربوهيدرات فيما يلى :

١ - تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول والأساسى فى إعادة إنتاج الطاقة، فالطاقة المتحررة من مادة الجلوكوز والجليكوچين تستخدم فى الوظائف الحيوية المختلفة التى تحتاجها البلايين من الخلايا فى الجسم، كما يلعب الجليكوچين دوراً مهماً فى المحافظة على استمرارية المجهود البدنى وخاصة فى الأنشطة الرياضية التى يتطلب أداؤها وقتاً طويلاً، وعند نفاذ كمية الجليكوچين فى العضلات والكبد يؤدى ذلك إلى الشعور بالتعب وعدم القدرة على مواصلة بذل المجهود.

٢ - أكسدة جرام واحد من الكربوهيدرات يعطى أربع سعرات حرارية.

٣ - تستخدم الكربوهيدرات كعامل يحافظ على كمية البروتين.

٤ - يعتمد الجهاز العصبى المركزى على الجلوكوز كمصدر لتزويده بالطاقة إعتماداً كاملاً.

٥ - تناول المواد الغذائية كالفواكة والخضروات الطازجة الغنية بالكربوهيدرات وبالألياف الصناعية النباتية تعمل على وقاية الجسم من الأمراض الخطرة كالسرطان.

٦ - الجلاكتوز له القدرة على نمو البكتريا فى الأمعاء مما يساعد على تكوين فيتامين (ب) المركب وفيتامين (ك).

١٠/٤/٢ المواد الدهنية Fats :

يخطئ الذين يظنون أن الدهون ضارة على الجسم للعلاقة الوثيقة بين وجود كميات كبيرة منها فى الجسم وبين زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والجهاز الدورى، لأن فى الحقيقة تعتبر الدهون مادة حيوية للجسم لا يمكن الاستغناء عنها ولكن الخطورة تكمن فى زيادة تناولها أو تناول نوعية معينة منها فهنا فقط تعتبر ضارة للجسم.

كما يظن كثير من الأفراد أن تناول كميات قليلة من الكربوهيدرات ستؤدى إلى إستهلاك الجليكوچين المخزون فى العضلات والكبد، وبالتالى استهلاك كمية

أكبر من الدهون اثناء الجهد البدنى وهذا الظن خاطئ، لأن الجسم لا يستطيع حرق أو استهلاك الدهون بدون وجود الجلوكوز بالإضافة إلى أن اعتقاد بأن التدريب لمدة أكثر من ٢٠ دقيقة وبأقصى جهد يستهلك كمية أكبر من الدهون، وهذا أيضاً خطأ لأن العضلات تحتاج إلى كمية كبيرة من غاز الأكسچين لحرق الدهون ففى حالة الجهد المرتفع لا يستطيع الجسم توفير الكمية اللازمة من الأكسچين لأن الرياضى أو الشخص الذى يزاول الرياضية وبذل هذا الجهد المرتفع يفقد القدرة على التنفس العادى حيث أنه يلهث، وبذلك لا تصل الكميات المطلوبة من الأكسچين، والطريقة الصحيحة لاستهلاك سعرات حرارية أكثر هو التدريب بشدة حمل بدنى خفيف ومتوسط لمدة طويلة.

١٠/ ٤/ ٢/ ١ أنواع الدهون :

١٠/ ٤/ ٢/ ١/ ١ الدهون البسيطة Simple Fats :

تتكون الدهون البسيطة من الجليسرات الثلاثية Trigly cerides وهى أعلى نسبة من الدهون الموجودة والمخزونة فى الجسم، وتدخل فى تكوين حوالى ٩٢٪ من المجموع الكلى للدهون بالجسم، وتتكون الجليسرات الثلاثية من ثلاثة أحماض دهنية مرتبطة مع جليسرول والذى يذوب فى الماء لذلك لا يعتبر دهنياً.

١٠/ ٤/ ٢/ ١/ ٢ الدهون المركبة Compound Fats :

تتكون الدهون المركبة من الدهون البسيطة أو الطبيعية متحدة مع مركبات كيميائية أخرى، فمثلاً اللبيدات المفسفرة Phosph Lipids تتكون من حامض دهنى واحد أو عدة أحماض دهنية مع حامض الفوسفوريك وقاعدة نتروجينية Nitrogenous Base، تصنع هذه الدهون فى معظم الخلايا ولكن معظمها يصنع فى الخلايا الكبدية حيث وظيفتها الأساسية المحافظة على تركيب الخلايا، وخاصة أنها تدخل فى تركيب غشاء الخلايا، ومثال آخر للدهون المركبة هى الدهون البروتينية Lipoprotins التى تصنع فى الكبد إما من اتحاد الأحماض الأمينية أو اللبيدات المفسفرة أو الكوليسترول مع البروتين، ويعتبر هذا المركب مهم جداً لقدرته على نقل الدهون فى الدم.

كما يعتبر الكوليسترول أحد أنواع الدهون الموجودة فى الدم، ويتم إنتاجه داخل الجسم، وتقوم جميع الخلايا بشكل عام بإنتاج الكوليسترول لحاجة الجسم له، ويفضل أن يقوم الجسم عن طريق الكبد المصنع الرئيسى لإنتاجه، بدلاً من الانتظار لأخذه من مصادر خارجية كالغذاء.

كما يعتبر الكوليسترول ضرورى وحيوى للقيام بالكثير من العمليات الفسيولوچية الضرورية كالتمثيل الغذائى والهرمونات ونقصه يؤدى إلى ظهور كثير من المشاكل والأمراض، وفى نفس الوقت زيادة كميته عن المعدل الطبيعى لها تؤدى أيضاً إلى ظهور الكثير من المشاكل.

١٠/ ٤/ ٢/ ١/ ٣ الدهون المشتقة Derived Fats :

هى مجموعة من الدهون المشتقة من الدهون البسيطة أو المركبة وأفضل مثال لها الكوليسترول الموجود فى الحيوانات فقط الذى يصنع ٧٠٪ منه فى الكبد.

١٠/ ٤/ ٢/ ٢ فوائد الدهون :

تنحصر فوائد الدهون فيما يلى:

١ - تعتمد الخلايا فى الجسم اثناء الراحة على الدهون فى تزويدها بالطاقة فجرام واحد منها يعطى تسع سعرات حرارية أو ما يعادل الضعفين مقارنة بنفس الكمية من الكربوهيدرات.

٢ - تعمل على حماية الأجهزة الداخلية من الصدمات الخارجية فهى تحيط وتغلف الأعضاء من الخارج بكميات مناسبة تعمل كواقى لها، ومثال ذلك القلب والكبد والحبل الشوكى والكلى.

٣ - تحافظ على درجة حرارة الجسم.

٤ - تساعد على نقل وامتصاص الفيتامينات التى تذوب فى الوسط الدهنى مثل فيتامين (أ)، فيتامين (د)، وفيتامين (هـ) وفيتامين (ك).

٥ - تدخل الأحماض الدهنية الأساسية مثل حامض لينوليك Linoleic Acid، وحامض اللينولينيك Linolenic Acid فى عمليات النمو والبناء الطبيعى للخلايا.

٦ - تعمل على الشعور بالشبع فالمواد الدهنية تستغرق من ثلاث ساعات ونصف حتى تترك المعدة مقارنة بالمواد الكربوهيدراتية التى تهضم وتمتص فى فترة زمنية أقل بكثير من الدهون والبروتينات .

٧ - يدخل الكوليسترول فى تركيب الغشاء البلازمى لسطح الخلايا وتكوين بعض الهرمونات الاستيرودية .

١٠/ ٤/ ٢/ ٣ مصادر الدهون فى الغذاء :

توجد الدهون فى المصادر الغذائية النباتية والحيوانية مثل الدهون والزيوت واللحوم والأسماك، والدواجن، والحليب ومشتقاته مثل الزبدة، وتوجد كذلك فى البيض ومنتجات الحبوب وبعض الأنواع من الفواكة والخضروات .

١٠/ ٣/ ٢/ ٤ كيفية حساب احتياجاتنا من الدهون:

يتوقف احتياج الفرد من الدهون يومياً على وزن الجسم والعمر الزمنى، والجنس، ومستوى اللياقة البدنية، ولكى تحول النسبة المئوية من السعرات الحرارية إلى جرام من الدهون يجب أن تقترب نسبة السعرات الحرارية التى يحتاجها الفرد من الدهون فى عدد السعرات الحرارية التى يحتاجها الجسم :

مثال : نفرض أن شخص يزن ١٢٥ باوند .

∴ مجموع السعرات الحرارية المقررة = (١٢٥×٢٠) سعراً حرارياً باليوم تساوى ٢٥٠٠ سعر حرارى .

السعرات الحرارية من الدهون = (٢٥٠٠×٢٥٪) (من ٢٠٪ إلى ٢٥٪) = ٦٢٥ سعر حرارى .

إذاً جرام من الدهون = ٦٢٥÷ ٩ = ٦٩ جراماً من الدهون .

٣/٤/١٠ البروتينات Proteins :

تعنى كلمة بروتين باليونانية الأهمية الأولى وترجع هذه التسمية إلى كونها من أول المكونات الغذائية التى تم اكتشاف وظيفتها وأهميتها للجسم حيث تعتبر أنها إحدى المركبات الأساسية للخلايا فى الجسم فهى تدخل فى تركيب

البروتوبلازم والنواة لكل خلية، والبروتينات كالدهون والكربوهيدرات تتكون من الأوكسچين والكربون والهيدروچين، ولكن تزيد البروتينات عنها بوجود النتروچين وبعض الأملاح المعدنية مثل الفوسفور والحديد.

١٠/ ٤/ ٣/ ١ أنواع البروتينات :

يمكن تقسيم البروتينات إلى نوعين وفق مصدرها :

١٠/ ٤/ ٣/ ١/ ١ بروتينات حيوانية أو البروتين الكامل:

يمكن الحصول عليه من مصادر حيوانية مثل اللحوم والأسماك والدواجن، والبيض، والحليب ومشتقاته.

١٠/ ٤/ ٣/ ١/ ٢ بروتينات نباتية أو البروتين غير الكامل :

يمكن الحصول عليه من مصادر نباتية مثل البقول والحبوب، والخضروات الطازجة.

يمكن تحديد كمية البروتينات المستهلكة فى الجسم عن طريق قياس كمية النتروچين المستخدمة والناتجة فى الجسم بطريقة تعرف بالتوازن النتروچينى Nitrogen Balance.

١٠/ ٤/ ٣/ ٣ فوائد البروتينات :

تنحصر أهمية البروتينات فيما يلى:

* تستخدم فى بناء ونمو وتجديد والمحافظة على أنسجة الجسم المختلفة وتعويض التالف منها.

* تدخل فى التركيب الأساسى لمكونات الخلية الداخلية.

* تدخل مع الحديد فى تركيب الهيموجلوبين - الذى يحمل الأكسچين لاستخدامه فى إنتاج الطاقة - والهيموجلوبين - البروتينى الذى يخزن الأكسچين فى العضلات - ويدخل أيضاً فى تركيب الإنزيمات والهرمونات.

* تدخل فى تركيب طبقة الجلد فهى بذلك تعتبر الخط الدفاعى الأول

للجسم ضد العدوى، ويكون جهاز المناعة الذى يحمى الجسم من الأجسام الغريبة والجراثيم والبكتريا.

* فى حالة عدم تناول الغذاء المكون من الكربوهيدرات والدهون لمدة طويلة تقوم البروتينات بتزويد الجسم بالطاقة، حيث يعطى واحد جرام من البروتين بعد أكسدته أربعة سعرات حرارية.

* تدخل فى تركيب الأظافر والشعر والجلد والغضاريف والأوتار فى الجسم.

* تدخل فى تركيب السطح الخارجى للخلايا وهى بذلك تستطيع المحافظة على التوازن بين السوائل خارج وداخل الخلية.

١٠/ ٤/ ٣/ ٤ كمية البروتين اللازمة للجسم يومياً :

تعتمد هذه الكمية على المراحل السنية وعلى النمو فالأطفال يجب أن يتناولوا ٢,٢ جرام من البروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم وخاصة فى الأشهر الستة الأولى، والكمية التى يحتاجها فرد وزنه ٧٠ كيلو جرام هى ٠,٨ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً وهذا يعادل ٥٦ جراماً لهذا الشخص. أما إذا كانت أنثى وتزن ٥٥ كيلو جرام فكمية البروتين التى يجب أن تتناولها فى اليوم هى ٢٤ جراماً، ويجب أن تكون عدد السعرات الحرارية المتناولة من البروتينات تتراوح ما بين ٢٠٪، ٢٥٪ من مجموع السعرات الحرارية الكلية المتناولة فى اليوم.

وإذا زادات كمية البروتينات عن معدلها اليومى أو انخفضت تؤدى إلى أخطار أو أمراض.

١٠/٤/٤ الأملاح المعدنية Minerls :

هى العناصر الكيميائية غير الكربون، والهيدروچين، والأكسچين والنتروچين التى تدخل فى تكوين الجسم والتى تقدر بحوالى ٤٪ أما عناصر الكربون، والهيدروچين والأكسچين والنتروچين فإنها تشكل ٩٦٪ من الأملاح المعدنية وهناك ٢٠ نوعاً من الأملاح توجد فى الجسم وفى بعض الكائنات الحية وجد فيها حوالى ٦٠ نوعاً من الأملاح المعدنية.

والأملاح المعدنية تعتبر أساسية لوظائف الخلايا فى الجسم، ومن هذه الوظائف أنها تدخل فى تركيب العظام والأسنان وتنظم عمليات التمثيل الغذائى للخلايا فى تحرير الطاقة من المواد الغذائية كالكربوهيدرات والدهون والبروتين بالإضافة إلى المحافظة على نظم القلب الطبيعى والانقباضات العضلية والتناسق العصبى والاتزان الحمضى، القاعدى للجسم البشرى ووجودهما بتركيزات مختلفة فى داخل وخارج كل الخلايا، ولا تحتوى على السعرات الحرارية، والأملاح المعدنية لها ميزة بأنها تتنافس مع الأملاح الأخرى للامتصاص فى الأمعاء ولهذا فوجود كمية من ملح معدنى معين يؤدى إلى منع امتصاص ملح أخر ولتجنب هذا يجب أن يتناول الأنسان الأملاح المعدنية بكميات متوازنة ومتساوية وحسب إحتياجات الجسم اليومية لها.

يعرض الجدول (١٢٨) الأملاح المعدنية المهمة فى الجسم والكميات المقرر تناولها يومياً ومصادرها من الغذاء ووظائفها الرئيسية وأعراض كل من نقصها أو الإفراط فى تناولها.

جدول (١٢٨)

الأملاح المعدنية المهمة فى الجسم والكمية المقرر تناولها ومصادرها فى الغذاء ووظائفها الأساسية وأعراض نقصها والإفراط فى تناولها

اسم المعدن	الكمية المطلوبة يومياً بالمليجرام	المصدر الغذائى	الوظيفة	المرض وأعراض النقص	المرض وأعراض الزيادة
الكالسيوم Calcium	١٢٠٠ للذكور ١٢٠٠ للأناث	الحليب والبيض والخضروات والجبن والبقول الجافة	تكوين العظام والأسنان وتجلط الدم والتوصيل العصبى ونشاط العضلات	الكساح وإعاقة النمو والتشنجات العضلية ولين العظام	قد تمنع إمتصاص بعض الأملاح الأخرى.
الفسفور Phosphorus	١٢٠٠ للذكور ١٢٠٠ للأناث	الحليب والبيض واللحوم والدواجن والحبوب	تكوين العظام والأسنان ومهم فى إنتقال الطاقة ويدخل فى تكوين الحمض النوو ى	تلين العظام وتعب عام وفقد الطاقة ووظائف الخلايا وفقد الكالسيوم.	تآكل عظم الفك قد تمنع امتصاص بعض الأملاح الأخرى
الصوديوم Sodum	من ١١٠٠ إلى ٣٣٠٠	ملح الطعام	التوازن الحمضى القاعدى، وتوازن السوائل فى الجسم.	ضعف وإرهاق عام والتقيؤ والغثيان وفقد الشهية. التقلصات العضلية ودوخة	أرتفاع ضغط الدم.
المغنسيوم Magnesium	٣٥٠ للذكور ٢٨٠ للأناث	البقول والخضروات واللحوم والحليب	تنشيط الأنزيمات لتكوين البروتين وتكوين العظام ووظائف العضلات والأعصاب	نقص النمو واضطربات سلوكية وتعب عام	اسهال وبعض الإضطربات العصبية

تابع جدول (١٢٨)

الأملاح المعدنية المهمة فى الجسم والكمية المقرر تناولها ومصادرها فى الغذاء ووظائفها الأساسية وأعراض نقصها والإفراط فى تناولها

اسم المعدن	الكمية المطلوبة يومياً بالمليجرام	المصدر الغذائى	الوظيفة	المرض وأعراض النقص	المرض وأعراض الزيادة
الحديد Iron	١٠ للذكور ١٥ للأناث	البيض واللحوم والبقول والحبوب والخضروات الخضراء	تكوين الهيموجلوبين والميوفلوبين وأنتاج فى نظام النقل الأكترونى ATp	فقر الدم [illegible] فى نقل الأكسچين وضعف فى الوقاية من الأمراض المعدية	التهاب الرئة والتليف الكبدى والقلب
الفلوريد Fluoride	من ١٠٥ إلى ٤٠٠	ماء الشرب والمأكولات البحرية والشاى	غير معلوم ولكن قد يحافظ على العظام والأسنان	تسويس الأسنان	اضطرابات عصبية
الزنك Zink	من ١٢ إلى ١٥	فى معظم الأغذية وخاصة المأكولات البحرية واللحوم الحمراء والبقول والجوز	يدخل فى تركيب أكثر من ٧٠ إنزيم مثل انزيمات الهضم والإنزيم الناقل لثانى أكسيد الكربون	نقص فى النمو وعجز فى نقل ثانى أكسيد الكربون وأيض البروتين	الحمى والتقيؤ والغثيان وأسهال وفقد الشهية وعدم التئام الجروح بكفاءة
النحاس Copper	من ١٠٥ إلى ٣٠٠	اللحوم والكبد وماء الشرب والمكسرات	يدخل فى تركيب الإنزيمات للأيض الحديد ويكون الهيموجلوبين	فقر الدم وفقد الطاقة	تلف العصب والكبد

تابع جدول (١٢٨)

الأملاح المعدنية المهمة فى الجسم والكمية المقرر تناولها

ومصادرها فى الغذاء ووظائفها الأساسية وأعراض نقصها والإفراط فى تناولها

اسم المعدن	الكمية المطلوبة يومياً بالمليجرام	المصدر الغذائى	الوظيفة	المرض وأعراض النقص	المرض وأعراض الزيادة
السليتيون Seleniun	٧٠ للذكور ٥٥ للأناث	المأكولات البحرية واللحوم والحبوب	تكوين بعض الإنزيمات ويساعد فى عمل فيتامين (هـ)	غير معروف لكن قد يؤدى إلى ضعف وألام فى العضلات	اضطرابات فى الجهاز العصبى فقد الشعر والأظافر
اليود Iodine	١٥	المأكولات البحرية والخضروات ومشتقات الحليب	يدخل فى تركيب وتكوين هرومونات الغدة الدرقية	تضخم الغدة الدرقية Goiter	يخفض نشاط الغدة الدرقية
مولبيدنيوم Molybdenum	من ٧٥ إلى ٢٥	البقول ولحوم الأحشاء كالقلب والكلى والكبد والحبوب	يكون بعض الانزيمات وأيض الأحماض النووية	اختلال فى قدرة الجسم على التخلص من النتروجين	تثبيط عمل الأنزيمات
الكلوريد chloride	من ١٧٠٠ إلى ٥١٠٠	ملح الطعام وبعض الأغذية المغلية والمحفوظة	التوازن الحمض - القلوى وإنتاج حامض الهيدوركلوريك فى المعدة	عدم التوازن الحمضى - القلوى والتقلصات العضلية	التقيوء

تابع جدول (١٢٨)

الأملاح المعدنية المهمة فى الجسم والكمية المقرر تناولها

ومصادرها فى الغذاء ووظائفها الأساسية وأعراض نقصها والإفراط فى تناولها

اسم المعدن	الكمية المطلوبة يومياً بالمليجرام	المصدر الغذائى	الوظيفة	المرض وأعراض النقص	المرض وأعراض الزيادة
الكروميوم Chromium	من ٥ إلى ٢٥	الشحوم وزيت الخضروات واللحوم	يدخل فى أيض الجلوكوز والطاقة	عجز فى عملية التمثيل الغذائى للجلوكوز	تلف فى الكلى والجلد والرئتين
الكوبلت Cobalt	غير معلوم أو لم يحدد بعد	معظم الأغذية وماء الشرب	أحدى مركبات فيتامين ب١٢ ويدخل فى إنتاج كرات الدم الحمراء	فقر الدم	تناولها مع المشروبات الروحية تؤدى إلى اختلال فى القلب
المينجانيز Manganese	من ٢٠٥ إلى ٥٠٠	لحوم الأحشاء مثل الكبد، القلب والكلى والفواكة والخضروات	تكوين الهيموجلوبين وينشط بعض الإنزيمات ووظائف الأعصاب	التشنجات والارهاق وضعف فى تكوين العظام والغضاريف	بعض الأضطرابات العصبية والعضلية.
البوتاسيوم Potassium	١٨٧٥-٥٦٢٥	معظم الأغذية واللحوم والحليب والفواكة والخضروات	ضرورى لنشاط العضلات والأعصاب والمحافظة على التوازن المائى	اضطرابات عضلية وعصبية	ضعف العضلات
السولفر Sulfur	لم يحدد بعد	اللحوم	أحدى مركبات الهرمونات بعض الفيتامينات البروتينات والغضاريف	متعلقة بأعراض نقص تناول البروتين	ضعف النمو وإتلاف الكبد

١٠/٤/٥ الفيتامينات Vitamins :

توجد الفيتامينات فى الطعام بكميات قليلة جداً وهى عبارة عن مجموعة من المركبات العضوية التى تحتوى على الكربون ولها فوائد عديدة ومحددة كالمحافظة على الصحة وتجديد الخلايا ونموها وهى لا تعطى الجسم سعرات حرارية ولكنها تساعد فى عمليات إنتاج الطاقة، ويجب تزويد الجسم بكميات ضئيلة جداً تقدر بالمليجرام أو فى بعض الأحيان بالميكروجرام (الجرام = ١٠٠٠٠٠٠ أو مليون ميكروجرام)، ويمكن الحصول على جميع الفيتامينات من المواد الغذائية ماعدا فيتامين (د) الذى يستطيع الجسم أن ينتجه عن طريق أشعة الشمس الفوق بنفسجية فى منطقة تحت الجلد.

ويوضح الجدول (١٢٩) جميع الفيتامينات والكمية اليومية المطلوبة والمصدر الغذائى ووظائفها والأمراض الناتجة عن زيادة أو نقص استهلاكها.

جدول (١٢٩)

الفيتامينات والكمية المقررة اليومية والمصادر الغذائية
ووظائفها والأمراض الناجمة عن زيادة أو نقص استهلاكها

اسم الفيتامين	الكمية المطلوبة للذكر والأنثى يومياً بالمليجرام	المصدر الغذائي	الوظيفة	المرض وأعراض النقص	المرض وأعراض الزيادة
فيتامين (ب١) (B-1) (الثيامين Thiamine	١٠١/١٠٥ للجنسين	لحوم الأعضاء كالقلب والكبد والكلى والحبوب والبقول والحليب	إنزيم مشارك فى عمليات التمثيل الغذائى للكربوهيدرات والأحماض الأمينية	مرض البرى برى وخلل فى الأعصاب الطرفية وضعف بالعضلات كعضلات القلب	لا توجد/ ؟
فيتامين (ب٢) (B-2) الريبوفلافين Riboflavin	١٠٣/١٠٧ للجنسين	فى الكثير من الأغذية والخضروات والحليب والبيض	يكون الإنزيم المشارك (FAD) المهم فى النظام الهوائى	التهابات الجلد وخاصة فى أطراف الفم وإحمرار الشفاة وضعف النظر	لا توجد / ؟
فيتامين (ب٣) (B-3) النياسين Niacin	١٥/١٩ للجنسين	السمك واللحوم والكبدة والخميرة والحبوب والخضروات والفاكهة والمكسرات	أحدى مركبات الأنزيم المشارك NAD مهم فى عمليات تحليل الجلوكوز ودورة كريبس	البلاجرا Pellaqya (مرض الحصاف) خلل فى الجهاز الهضمى (اسهال) والتهاب الجلد اضطرابات عصبية	توهج وحرقان ووخز حول الرقبة والوجه واليدان والغثيان وإتلاف الكبد
فيتامين (ب٦) (B-6) البيروكسين Pyridoxine	١٠٦/٢٠٠ للجنسين	اللحوم والخضروات والحبوب والكبد والخميرة والطعام والموز	مهم فى عمليات التمثيل الغذائى للأحماض الأمينية والجليكوجين	التهاب الجلد وضعف النمو وحصوة الكلى واضطرابات نفسية	اختلال فى وظائف المخ وتخدر القدمين

تابع جدول (١٢٩)

الفيتامينات والكمية المقررة اليومية والمصادر الغذائية

ووظائفها والأمراض الناجمة عن زيادة أو نقص استهلاكها

اسم الفيتامين	الكمية المطلوبة للذكر والأنثى يومياً بالمليجرام	المصدر الغذائي	الوظيفة	المرض وأعراض النقص	المرض وأعراض الزيادة
حامض البانتوثنيك (جزء من فيتامين (ب٢) المركب Pantothenic ACid	٤٠٧/٤٠٧ للجنسين	موجود فى الكثير من المواد الغذائية والكبد والخميرة والخضروات والحبوب	إحدى مركبات الهيرمونات - بعض الفيتامينات والبروتينات والغضاريف	الإرهاق والتعب والأرق والإضطرابات فى الأعصاب	لا توجد/ ؟
حامض الفوليك Folic ACid	٠٠٢/٠٠٢ للجنسين	الخضروات والفواكة والبقول وبعض الحبوب والمكسرات	أنزيم مشارك يدخل فى تكوين الدم والحامض النووى	فقر الدم وإضطرابات فى الأمعاء والإسهال	وقاية الجسم من الأمراض فى حالة نقص فيتامين (١٢)
فيتامين (ب١٢) Cyanocaolmine	٠٠٠٠٢/٠٠٠٠٢ للجنسين	الكبد واللحوم والبيض والحبوب ولا يوجد فى النبات	مهم فى تكوين كرات الدم الحمراء والحمض النووى وعمليات التمثيل الغذائى للأحماض الأمينية	أنيميا الخبيثة واضطرابات فى الجهاز العصبى وتلف الخلايا العصبية	لا توجد / ؟
فيتامين (س) (C)	٦٠/٦٠ للجنسين	الفواكة الحمضية والطماطم والخضروات والفلفل الأخضر وزهرة القرنبيط والكرنب والفرولة	يحافظ على الغضاريف والعظام والأسنان ويدخل فى تركيب الكولاچين ويمنع الزكام فى بعض الأفراد	مرض الأسقربوط نقص فى نمو العظام إنحلال فى الأسنان والجلد والأوعية الدموية	غير سام وقد يؤدى إلى حصوة الكلى وأسهال واضطرابات فى الجهاز الهضمى

تابع جدول (١٢٩)

الفيتامينات والكمية المقررة اليومية والمصادر الغذائية وظائفها والأمراض الناجمة عن زيادة أو نقص استهلاكها

اسم الفيتامين	الكمية المطلوبة للذكر والأنثى يومياً بالمليجرام	المصدر الغذائى	الوظيفة	المرض وأعراض النقص	المرض وأعراض الزيادة
فيتامين (أ) (A) Retinol	١٠٠/١٠٨ للجنسين	بيتنا كارادين الموجود بالفواكة والخضروات (الجزر والكوسة) والحليب والكبد وصغار البيض والزبد	مهم لتكوين اصباغ الإبصار وللخلايا الطلائية ونمو العظام والأسنان	العشى الليلى وجفاف قرنية العين والملتحمة ونقص النمو وسهولة الإصابة بالأمراض	صداع وتقيؤ وتشقق بالجلد واصفراره واضطرابات فى الكبد والعظام وتساقط الشعر
فيتامين (د) (D)	١...١/...١ للجنسين	زيت كبد السمك وصغار البيض مشتقات الحليب كامل الدسم	يسهل امتصاص الكالسيوم والفسفور والنمو الطبيعى وتكوين العظام والأسنان	مرض الكساح فى الأطفال ولين العظام للبالغين	التقيؤ والإسهال وفقد الوزن وبعض الأضرار للكلى والقلب.
فيتامين (هـ) (E) Alphato cophpher Orl	١٠/٨ للجنسين	الكبد والزيت الخضروات وزيت القمح والأرز والمكسرات والحبوب	يمنع تحلل بعض الأحماض الدهنية ويمنع تلف الغشاء السطحى للخلايا	ضعف العضلات الإرادية والعقم واحتمال فقر الدم	ما زالت تحت الدراسة يمكن أن تكون خطراً على موالدهم
فيتامين (ك) (K)	٨...٠/...٦ للجنسين	الخضروات والكبد والسبانخ والكرنب وكمية قليلة فى اللحوم والفواكة	مهم فى تكوين البروتينات التى تدخل فى تجلط الدم	نزيف داخلى وعدم قدرة الدم على التخثر	تلف الكبد وفقر الدم.

١٠/٤/٦ الماء Water :

يعتبر الماء من أهم المكونات الغذائية للجسم حيث يستطيع الإنسان أن يعيش لمدة ٤٥ يوماً دون تناول الطعام، ولا يستطيع العيش لمدة أكثر من خمسة أيام دون شرب السوائل، وبجانب أنها تدخل فى تركيب ٦٠٪ من وزن الجسم بالنسبة للذكور، ٥٠٪ من وزن الجسم بالنسبة للأناث، وتدخل فى تركيب ٧٠٪ من العضلات، ٧٠٪ من المخ، ٨٠٪من الدم يتركب من الماء وخاصة البلازما.

١٠/٤/٦/١ فوائد الماء :

للماء فوائد عديدة منها:

* لا يحتوى الماء على السعرات الحرارية فلذا لا يزيد من وزن الجسم.

* يعتبر الماء وسطاً مناسباً للتفاعلات الكيمائية.

* ينقل الماء ثانى أكسيد الكربون ومخلفات عمليات التمثيل الغذائى بعد نفاذها من الخلية مكان تكوينها إلى بلازما الدم ومنها إلى خارج الجسم عن طريق البول، والبراز.

* يعتبر الماء وسطاً مناسباً لنقل الهرومونات إلى سطح خلاياها المحددة للتأثير عليها ثم القيام بوظائفها المختلفة.

* تحدث عمليات نفاذية للغازات وانتشارها فى وسط مائى.

* تساعد المفاصل على الحركة والدوران.

* ينظم درجة حرارة الجسم عن طريق العرق.

* يدخل فى تركيب الخلايا وخاصة السينوبلازم التى تحدث فيها العمليات الخاصة بتوليد الطاقة اللاهوائية.

* يعتبر الماء العامل الأساسى لقيام الأعضاء الحسية بوظائفها.

١٠/ ٤/ ٦/ ٢ التوازن المائى فى الجسم :

يتم الحفاظ على التوازن المائى فى الجسم عن طريق تعادل كمية الماء المستهلك مع كمية الماء المفقود، ولكى يتحقق ذلك يجب الحصول على ٦٠٪ من السوائل عن طريق تناولنا اليومى لماء الشرب والسوائل الأخرى وحوالى ٣٠٪ من تناول الغذاء اليومى أما البقية فتأتى نتيجة عمليات التمثيل الغذائى فى الخلايا.

١٠/ ٣/ ٦/ ٣ مصادر الحصول على الماء :

يمكن الحصول على الماء من المصادر التالية :

* من السوائل التى نشر بها والتى تقدر بحوالى من لتر ونصف إلى ثلاثة لترات من الماء يومياً اثناء الراحة ويعتمد هذا على وزن جسم الفرد، أما فى الجو الحار فاستهلاك الماء يجب أن يزيد بمقدار خمسة أضعاف إلى ستة أضعاف.

* من الماء الموجود داخل تركيب المواد الغذائية مثل الفواكه والخضروات التى تحتوى على كميات كبيرة منه أما اللحوم والدهون والزيوت فتحتوى على كميات أقل.

* من الماء الناتج عن عمليات التمثيل الغذائى للمواد الغذائية فى توليد الطاقة للخلايا المختلفة فى الجسم.

١٠/ ٤/ ٦/ ٤ طرق فقد الجسم للماء :

يفقد الجسم الماء بواسطة الطرق التالية :

* عن طريق البول الذى يشكل حوالى لتر ونصف يومياً أو بمعدل من ٥٠ إلى ٦٠ مليمتراً فى كل ساعة وهذا يقدر بحوالى ٦٠٪ من الكمية الكلية التى يفقدها الجسم.

* عن طريق البراز حيث يخرج حوالى ١٥٠ مليلتر ويقدر هذا بحوالى ٥٪ من الكمية الكلية التى يفقدها الجسم وقد تزيد هذه الكمية فى حالات الإسهال أو التقيوء.

* عن طريق الجلد خلال العرق، وتقدر الكمية بحوالى ٣٥٠ مليمتر، وعن طريق الغدد العرقية الواقعة تحت سطح الجلد وهذه العمليات تساعد على حفظ درجة حرارة الجسم الداخلية، وفى الحالات الطبيعية يفرز الجسم حوالى من ٥٥٠ إلى ٧٧٠ مليمتر من العرق يومياً، وتزيد هذه الكمية إلى حوالى من ٨ لترات إلى ١٠ لترات اثناء المجهود البدنى العنيف وخاصة فى الجو الحار والرطب.

* عن طريق التنفس حيث يفقد الجسم من ٢٥٠ إلى ٣٥٠ مليمتر من الماء يومياً.

٥/١٠ بعض التساؤلات وإجاباتها فى مجال التغذية للرياضيين وغير الرياضيين.

*** لماذا تعتبر الكربوهيدرات من المواد الغذائية المفضلة قبل الاشتراك فى المنافسات الرياضية؟**

تكمن الإجابة على هذا التساؤل فيما يلى:

يجب أن تحتوى الوجبة الغذائية على كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية وكمية قليلة من الدهون والبروتين وذلك للأسباب التالية:

١ - تهضم وتمتص المواد الكربوهيدراتية فى المعدة والأمعاء أسرع من الدهون والبروتين والمواد الدهنية تبقى فى المعدة لمدة طويلة، ولهذا فإن المعدة تحتاج إلى كميات كبيرة من الدم لتقوم بعملية الهضم، وعند بدء المجهود البدنى يتحول أغلب الدم فى الجسم إلى العضلات لكبر حجمها ولاحتياجها للدم فى توليد الطاقة، ولذلك يقل الدم فى المعدة والأمعاء مما يسبب الشعور بالآلام وعسر الهضم.

٢ - الكربوهيدرات كما سبق القول تخزن فى العضلات والكبد على شكل جليكوچين ومتى احتاج الجسم إلى الجلوكوز - خاصة فى رياضات التحمل الهوائى- يتحول الجليكوچين إلى جلوكوز.

٣ - تحافظ المواد الكربوهيدراتية على المستوى الطبيعى لسكر الدم - الجلوكوز- وتجنب الإصابة بانخفاضه الذى قد يسبب فى أعراض مثل التعب والضعف والصداع والدوخة .

*** متى يفضل تناول الوجبة الغذائية ؟**

يجب تناول الوجبة الغذائية قبل النشاط البدنى أو الرياضى بثلاث ساعات إلى أربع ساعات إذا كانت الوجبة تحتوى على اللحوم والدهون، أما إذا كانت الوجبة الغذائية تحتوى على الكربوهيدرات فمزاولة الرياضية أو النشاط البدنى تكون بعد ساعتين، ومهما كان نوع الغذاء يجب أن يشرب الفرد كميات من الماء لتلافى الإصابة بحالة الجفاف، ويجب أن تكون الوجبة الغذائية من النوع الذى يفضله الفرد، وهذه مشكلة يعانى منها معظم لاعبى المنتخبات التى تسافر بهدف إقامة معسكر خارجى للتدريب أو الاشتراك فى البطولات أو الدورات الرياضية الخارجية وخاصة فى دول شرق أسيا التى تختلف فيها نوعية الطعام الذى يتناوله الفرد فى موطنه، ولهذا فكثير من اللاعبين يتناولون أطعمة معلبة أحضروها معهم أو فى بعض الأحيان قد يتوفر مطبخ يقوم بتجهيز الأطعمة المفضلة، ومما لا شك فيه أن النقص فى نوعية الطعام المفضل له التأثير الكبير على مستوى الأداء المهارى والبدنى والنفسى وحالته تدريب اللاعب وبالتالى على قدرة اللاعبين فى الحصول على مراكز متقدمة فى الألعاب المختلفة .

*** هل قطعة الشيكولاتة تعطى طاقة سريعة؟ وهل يُفضل تناولها قبل المنافسة أو التدريب؟**

تناول قطعة الشيكولاتة أو أى مواد سكرية قبل المنافسة بنصف ساعة له أضرار وآثار سيئة، وذلك لدخول السكر بعد تحلله بسرعة إلى الدم مما يؤدى إلى ارتفاع فى معدل جلوكوز الدم الذى بدوره يقوم بإثارة الغدة البنكرياسية لإفراز هيرمون الأنسولين - وظيفة الأنسولين التنظيم والمحافظة على مستوى ثابت

للجلوكوز فى الدم - الذى يقوم بخفض هذا الجلوكوز الزائد، ويتعرض اللاعب أو الشخص عند البدء بالمجهود البدنى إلى أعراض انخفاض الجلوكوز وبعدها يشعر اللاعب بالدوخة والتعب وفقدان التركيز الذهنى والاحساس بالجوع، أما تناول الشكولاتة اثناء المجهود البدنى يؤدى إلى سحب الماء من أنسجة الجسم المختلفة إلى المعدة للمساعدة على التقليل من تركيز السكر مسبباً حدوث خفاق وزيادة السوائل فى المعدة تعمل على إحساس اللاعب بالثقل وصعوبة الحركة، باختصار لا ننصح بتناولها بالإضافة إلى دورها فى زيادة الدهون والسعرات الحرارية فى الجسم، ومن الملاحظ أن التأثير يحدث فى ألعاب التحمل الهوائى.

*** هل توجد مواد غذائية تساعد على بناء العضلات؟**

تحتاج العضلات إلى كمية قليلة من البروتين اثناء مراحل النمو الطبيعية ولهذا فالتدريب اليومى الذى يقوم به الفرد هو الذى يبنى ويعمل على ضخامة حجم العضلات وليس الغذاء فقط.

*** هل يحتاج الفرد إلى تناول فيتامينات إضافية؟**

ينصح المتخصصون فى مجال التغذية بعدم حاجة الجسم إلى فيتامينات إضافية عندما يتناول الفرد الطعام المتوازن وخاصة الرياضيين الذى يتمتعون بشهية جيدة، ولكن عندما يقل تناول العناصر الغذائية الأساسية يصبح الاعتماد على وجبة أو نوعية واحد من العناصر فهنا يجب تناول الفيتامينات الإضافية وذلك بعد مراجعة واستشارة الطبيب لمعرفة نوعية الفيتامينات التى يحتاجها الجسم لأن تناول الفيتامينات قد يؤدى إلى حالة تسمم فى الجسم.

*** ما هو أفضل شراب بعد المجهود البدنى ؟**

يعتبر الماء أفضل السوائل الذى يمكن الجسم من تعويض السوائل المفقودة اثناء بذل المجهود عن طريق العرق.

والماء يمتص بالجسم أسرع من المشروبات التى تحتوى على كميات الجلوكوز وبعض الأملاح فعند مزاولة التدريب فى الجو الحار يجب شرب من ٢ إلى ٣ أكواب من الماء ثم يسمح بشرب العصير المفضل لدى الفرد ويفضل شرب عصير البرتقال أو عصير الطماطم لوفرة الأملاح المعدنية بها.

*** هل شرب الماء بكثرة يؤدى إلى زيادة وزن الجسم ؟**

حيث أن الماء لا يحتوى على سعرات حرارية فإنه لا يؤثر على وزن الجسم، فشرب الماء بكميات كبيرة أفضل من عدمه، فالماء يخرج من الجسم باستمرار عن طريق العرق وأثناء البول، فبجانب أهميته القصوى للجسم فمجرد التعرف على أن الجسم البشرى يحتوى على ٧٠٪ منه ماء يعتبر كافياً لإدراك أهمية الماء للحياة.

* ما هى أفضل طريقة لإنقاص وزن الجسم ؟

يتم انقاص وزن الجسم عن طريق:

أولاً - بذل الجهد البدنى والعضلى

ثانياً - تخفيض السعرات الحرارية التى يتناولها عن طريق الطعام وفيما يلى بعض النقاط المساعدة على فقدان الوزن بطريقة علمية:

١ - يجب تحديد الوزن المثالى للجسم حسب الطول والعمر.

٢ - وضع أهداف سهلة التحقيق وواقعية.

٣ - الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية كالدهون والحلويات والشيكولاته.

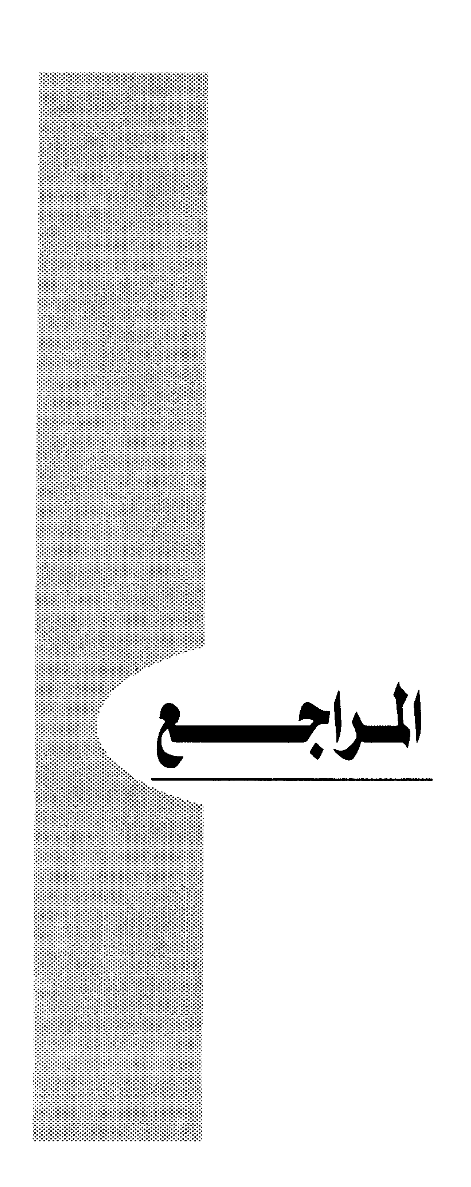
٤ - تناول كميات قليلة من الطعام وعدم ملئ المعدة حتى الإشباع بالإضافة إلى تناول أطعمة تحتوى على جميع العناصر الغذائية أو تناول الوجبات الحقيقة التى تساهم فى عدم الشعور بالجوع الشديد.

٥ – يجب تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة والأطعمة التى تحتوى على كميات قليلة من الدهون.

٦ – تنظيم مواعيد تناول الوجبات والمحافظة على وجبة الإفطار.

٧ – شرب الماء والسوائل عند الشعور بالعطش.

٨ – يجب مزاولة التدريب الرياضى يومياً.



المراجع

المراجـع

١ - **أحمد خاطر، على البيك (١٩٧٨م)** : القياس فى المجال الرياضى - دار المعارف - القاهرة.

٢ - **السيد عبدالمقصود (١٩٩٢م)** : نظريات التدريب الرياضى - تدريب وفسيولوچيا التحمل - مطبعة الشباب الحر - .

٣ - **تشارلز.أ. بيوكر (١٩٦٤م)** : أسس التربية البدنية - ترجمة حسن سيد معوض، كمال عبده صالح - مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة.

٤ - **حنفى مختار ، مفتى إبراهيم (١٩٨٩م)** : الإعداد البدنى فى كرة القدم - دار زهران.

٥ - **عادل عبدالبصير على (١٩٩٨)** : النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز الحديث - حصان القفز، المتوازيين، العقلة، دار الفكر العربى- القاهرة.

٦ - **عبدالحميد أحمد (١٩٧٣م)** : الملاكمة - دار النشر للجامعات المصرية.

٧ - **عصام عبدالخالق (١٩٧٢)** : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات - ط ٢.

٨ - **كمال عبدالحميد ، محمد صبحى حسانين (١٩٧٨م)** : اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الإعداد البدنى، طرق القياس - الفكر العربى- القاهرة.

٩ - **فوزى يعقوب ، عادل عبدالبصير (١٩٧٧)** : النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز - ط ٢- دار الثقافة بالزمالك - القاهرة.

١٠- **محمد حسن علاوى (١٩٨٣م)** : علم النفس الرياضى-دار المعارف-القاهرة.

١١- **ــــــــــــــ (١٩٩٠)** : علم التدريب الرياضى - دار المعارف - القاهرة.

١٢- **محمد يوسف الشيخ، يسين الصادق (١٩٦٩)** : فسيولوچيا الرياضة والتدريب - نبع الفكر - أسكندرية.

13 - **Adams Gene : (1990),** Exercises Physiology La boratory, WM.C. Brown Publischers.

14 - **Barrow, N, And Mcgee. R, : (1964)** A Approach To Measurement In Physical Education, Philadelphia.

15 - **Clarke, H., H. : (1967),** Application Of Measurement To Health And Physical Education, 4 Th, Ed Prentic Hall, I Nc., Englewood Cliffs, New Jeresey.

16 - **Colgan Michael : (1993),** Optimum Sports Nutrition : Your Competitive Edge, Advanced Research Press.

17 - **Donald K. Cassady : (1979),** Hand Book Of Physical Fitness.

18 - **Harra, D. : (1979),** Taeningslehre, Berlin.

19 - **Hirtz, P. : (1964),** Zur Bewegungung seigens chaft Gewandtheit Th. U. Pr. D. K., 8.

20 - **Janat, N., : (1986),** Lexikan Training Reibek.

21 - **Lohmann, W. : (1959),** Zur Entwicklung Der Gewandtheit, IN. Der Leichtathletik, Trainer.

22 - **Letzelrer, M. : (1978),** Trainings grundagen, Reinbek.

23 - **Mark Warth, P., : (1985),**Sport medizin, Reinbek.

24 - **Mc Ardlle William, Katach, Fran'k, And Victor Katch. : (1991),** Exercises Physiology Energy, Nutrition and Human Perform ance Third Edition, lea and Febiger.

25 - **Martin, D. : (1979),** Grundlagen Der Trainingslehre, Schorndorf.

26 - **Matweew, L. P. : (1981),** Grundlagen Des Sportlichen Trainings Berlin.

27 - **Nabatnikowa, M. J. : (1974),** Die Spezielle Ausdaurs Des Sporters, Berlin .

28 - **Paul Hunsicker And Guy. G. Reiff. : (1967) ,** Youth Fitness Test Manual A. A. P.H.R. ,N.W., Washington, D. G.

29 - **Thiess. G. Schnabel. G. Baumann. : (1978),** Training Von A Bisz. Kleines Worterbuch Für Die Theorie Und Praxis Des Sportlichen Trainings, Sportverla, Berlin.

30 - **Weineck. J. : (1988)** Sportbiologie, Erlangen

31 - **Wilmore, Jack And David Costill. : (1994),** Physiology Of Exercises , Human Kinetics.

رقم الإيداع :
١٩٩٨ / ١٠٨٨٩
الترقيم الدولى : I.S.B.N
977-294-095-7

٢٨٧١٥
١٤٤
١

طبع آمون
٤ عطفة فيروز - متفرع من ش إسماعيل أباظة - لاظوغلى
تليفون : ٣٥٤٤٥١٧ - ٣٥٤٤٣٥٦